Nori būti normalus ar laimingas?

Robert Betz

Naujai suvokime gyvenimą ir meilę

ROBERT BETZ

Nori būti normalus ar laimingas?

Naujai suvokime gyvenimą ir meilę

Iš vokiečių kalbos vertė
Angelė Barkauskienė



Vilnius, 2012

UDK 159.94
Be389

Versta iš:
Robert Betz
Willst du normal sein oder glücklich?

ISBN 978-9955-16-422-7

Turinys

Pratarmė

Šią knygą rašau visiems, jaučiantiems savyje kitos kokybės gyvenimo ilgesį, gyvenimo džiaugsmo, taikos ir pilnatvės, trumpai kalbant, laimingo gyvenimo ilgesį. Kai kam toks noras gali atrodyti ne visai realus. Tai suprantama, kai aplink gausu žmonių, patyrusių kančią, dabar kenčiančių ir su tuo susitaikiusių. Esu visiškai įsitikinęs, kad džiaugsmas yra žmogaus prigimtyje.

Kiekvienas šios knygos skaitytojas supras, kodėl jis gyvenime yra ten, kur yra, ir kaip atsiranda jo prasta būsena, kančia, nelaisvės ir suvaržymo jausmas. Tai knyga, su kuria tu, miela skaitytoja, mielas skaitytojau, iš esmės gali pakeisti savo gyvenimą ir jo kokybę, t. y. jį transformuoti taip, kaip tai jau daugelį metų sėkmingai ir ryžtingai daro vis daugiau mano paskaitų ir meditacijų klausytojų ir mano seminarų dalyvių.

Esame šio pasaulio radikalaus pokyčio viduje, eroje, kai mes, žmonės, vėl imsime suprasti jėgas, kurios mumyse snaudžia, kurių lig šiol panaudojome tik mažą dalelę, nes jas esame pamiršę ir laikėme normaliu dalyku tai, ką aptikdavome tiek savo pačių, tiek aplinkinių gyvenimuo-

se. Kas šiandien atrodo normalu, rytoj atrodys visiška beprotybė.

Kviečiu atsisakyti normalaus žmogaus gyvenimo ir pradėti gyventi sąmoningo, prabudusio ir laimingo žmogaus gyvenimą. Ši knyga ir rekomenduojamos meditacijos taps tavo patikimu vadovu ir draugu.

ROBERTAS BETZAS

Įvadas

Iš anksto noriu įspėti skaitytoją: jei šią knygą skaitysi ištisai – o ne prabėgom ar tik perversdamas, greičiausiai tai dabar ir darai – būk pasirengęs šalutiniam poveikiui. Tu turi teisę ir privalai žinoti, kad rytoj nebebūsi tas žmogus, koks esi šiandien arba manai toks esąs. Susitaikyk su tuo, kad rytoj būsi kitoks, kitaip galvosi, jausi ir veiksi, kitaip žvelgsi į save ir pasaulį. Tikriausiai po kelių mėnesių, vėliausiai po metų juoksiesi iš savo ankstesnio gyvenimo ir iš nuostabos kraipysi galvą: viskas tavyje ir tavo gyvenime bus pasikeitę.

Vienas iš šalutinių poveikių, apie kuriuos tave įspėju, skamba taip: „Nelauk, kad tai, ką darai ir kas esi, patiks tave supantiems žmonėms. Priešingai: kai kurie iš artimos aplinkos žmonių tave kritikuos, laikys kvailu, atgręš tau nugarą vien dėl to, kad tu nebenori žaisti seno žaidimo, kurį žmonės žaidė porą tūkstančių metų ir kuriam dabar atėjo galas. Jie tavęs nesupras ir smerks (teis) už vengimą kartu su jais sielvartauti ir atsisakymą kitus žmones teisti, suversti jiems kaltę dėl savo nemalonios psichinės būsenos.

Tą, kuris nuo neatmenamų laikų nelaimingas, kuris niekada nejautė ir nepatyrė, ką reiškia būti laisvu, sava-

rankiškai sprendžiančiu žmogumi ir manyti, kad kiekviena diena įdomi ir jaudinanti, kasmet gyventi vis gražesnį ir vis didesnių išsipildymų gyvenimą, tą apima baimė, jei kiti liaujasi būti į jį panašūs, t. y. būti normalūs. Kadangi tu, gyvendamas pagal šią knygą, aukštyn kojomis apversi jų supratimą apie pasaulį ir žmogų, nesvarbu, kokiame gyvenimo etape esi: ar sergi, ar esi prasiskolinęs, ar tavo santykiai nevykę, ar dirbi nemėgstamą darbą.

Šią knygą ne tik perskaityk, bet ją perprask, suvirškink ir pritaikyk savo kasdienybėje. Vien knygų skaitymas gyvenimų nekeičia. Siūlau daugiau negu vien drąsinamus ir motyvuojančius žodžius. Tikroviškai ir suprantamai parodysiu, kaip išlįsti iš seno varžančio kiauto, atsikratyti senų įpročių ir atsisveikinti su ligšioliniu gyvenimu. Tam nereikia sunkiai dirbti, svarbu pasidaryti švelniam, pirmiausia švelnios širdies, siela turi atsiverti tiesai, kuri visada slypėjo tavo širdyje. Tu nešiojiesi visas žinias savyje, bet kritiškas abejojantis protas vis dar netiki tuo. Gerai, bet skaitant viskas pasikeis.

Skaityk šią knygą širdimi ir galva. Vis pakeldamas akis nuo puslapio, kad stabteltum pajausti, ką tavyje sukelia atskiri sakiniai ir kaip jie veikia. Žodžiai ir sakiniai yra energija, kuri per akis teka į subtilųjį kūną ir suaktyvina ne tik mąstymą, bet ir jausmus, sukelia netgi fizinius pojūčius. Atkeipk dėmesį, kas jaudina širdį ir kas kūne sukelia malonų jausmą. Visos teisingos mintys mūsų kūnui sukelia atsipalaidavimo, plytėjimo, lengvumo ir atsivėrimo jausmą. Nuo neteisingų minčių mūsų raumenys susitrau-

kia, kūnai susigūžia, sustingsta, sukietėja ir savijauta subjūra. Taigi skaitydamas knygą neužmiršk kūno.

Knygos gali pakeisti gyvenimo kelią, skaitydamas žmogus įsitraukia į sakinių energiją ir į tai, kas slypi tarp eilučių. Ši knyga parašyta su didžiule meile. Jei atversi širdį, tu ją pajausi ir priimsi. Ji gali padaryti stebuklų tavo gyvenime, jei leisi. Mėgaukis skaitymu, įsitaisyk patogiai ir kiekvieną skyrių pasidaryk gyvenimo malonumu, kurį būk pasirengęs priimti.

Ši knyga – mano dovana tau. Nuo tavęs priklausys, ar priimsi šią dovaną. Aš jau dabar žinau, kad tūkstančiai žmonių paklus savo impulsams ir esmingai pakeis savo gyvenimą.

Kviečiu jiems priklausyti ir rytoj prabusti su džiugia šypsena ir pasakyti: „Gyvenimas yra gražus – ir aš esu!“

I DALIS

Kaip normalus žmogus pasidaro nelaimingas

Normalus žmogus miega, bet mano gyvenąs

Nežinau, koks buvo tavo gyvenimas ligi šiol ir su kokiu jausmu prabundi rytais. Bet spėju, kad dar nepriklausai tiems, kurie neapsakomai žavisi gyvenimu ir laiko jį patraukliu, jaudinančiu, didelės pagarbos vertu dalyku. Kas būtų, jei rytą prabustum su mintimi: „Puiku – aš galiu vėl nugyventi dieną šitame kūne Žemėje! Kokios dovanos šiandien manęs laukia? Kokius susitikimus, lytėjimus, patirtis, atradimus teks šiandien patirti? Dėkui, dėkui, dėkui už šią naują dieną! Dėkoju tam, kas mane sukūrė. Dėkoju tiems, kurie mane pradėjo ir užaugino. Dėkoju visiems, kurie šiame gyvenime yra šalia manęs, mane liečia, įkvepia ir pakumščiuoja. Ir sau dėkoju už jaudinamą kelią, kurį ir šiandien turiu eiti ir tęsti šį nuotykį, vadinamą žmogaus gyvenimu.“

Spėju, kad tavo dienos pradžia atrodo šiek tiek kitaip. Kaip pradedi savo dienas, tokios jos ir yra. Mes miegame ne tik naktį. Kai rytais mūsų kūnai prabunda, sielos miega, nes nepastebime, kas iš tikro vyksta ir ką mes veikiame. Kasryt vyksta kažkas nepakartojama. Gyvenimas tau šaukia: „Aš esu nauja diena ir šį naują rytą dovanoju tau save. Esu neprirašytas lapas ir nekantriai laukiu istorijos,

kurią parašysi, arba paveikslo, kurį nutapysi. Esu tavo instrumentas ir ilgiuosi melodijos, kurią pagrosi. Esu balsas, kurį tau dovanoju, ir džiaugiuosi daina, kurią dainuosi. Džiaugsmingai šaukiu tau: „Padaryk ką nors su manimi! Padaryk ką nors gražaus su manimi. Padaryk su manimi gražiausia, ką sugebi. Bet neleisk man praeiti neįsisąmoninus, neišgyvenus ir nemylėjus. Nes aš esu tik šiandien, rytoj manęs nebus. Išgyvenk mane dabar.“

Tam gyvenimo šauksmui mūsų ausys kurčios, pojūčiai užverti. Kasdien prasidėjusi nauja diena šaukia, bet mes leidžiame jai slinkti miegančiai, kad galėtume gyventi savo menką normalų gyvenimą, nevertą *gyvenimo* vardo. Kodėl mes gyvename ribotus, baugščius gyvenimus, kuriuose daug spaudimo, pastangų ir rūpesčių ir mažai žavėjimosi, malonumo ir meilės? Dėl paprastos priežasties: geriau nemokėjome ir nemokame, o ir tie, kurie buvo prieš mus, irgi taip gyveno. Karta po kartos šlovino normalumą. Žmogus prabunda rytą ir mąsto: „Neturiu pasirinkimo! Turiu keltis. Turiu dirbti, turiu stengtis, turiu tai daryti. Negaliu laisvai pasirinkti, kaip elgtis. Turiu susiimti.“ Ir t. t.

Taip vyrai ir moterys keliauja per savo nepaprastą gyvenimą, kuriame jie vien turi, privalo ir jiems reikia, jie stengiasi tenkinti kitų lūkesčius mainais už mažutėlį normaliųjų pripažinimą. Ši normalumo beprotybė baigiasi – jam išmušė paskutinė valanda.

Stojo budinimo ir prabudimo metas. Aušta naujas kitokio gyvenimo rytas, mes kviečiami iš tiesų prabusti, prasikrapštyti akis, kad galėtume aiškiai matyti ir įžiūrėti. Mūsų karta išgyvena tai, ko dar niekada nėra buvę. Žmo-

nės būriais atsisako normalaus žmogaus tradicijų ir apsisprendžia gyventi visai kitaip. Jie atsisako saugumo, į kurį kiti baugščiai laikosi įsitvėrę. Proto žmogus tai vertina kaip naivumą ir atitrūkimą nuo tikrovės. Mat jis tiki tik tuo, ką mato, gali liesti ir išmatuoti. Todėl mokslas iki šiol nieko nesupranta apie gyvenimo esmę, nežino, kas mums leidžia kvėpuoti, jausti, mylėti ar kentėti. Dabar net šalčiausio proto žmogus raginamas peržiūrėti ligšiolines dogmas ir pripažinti, kad ir jo krūtinėje plaka karšta širdis, kuri ilgisi mylėti ir dainuoti iš džiaugsmo. Kol jis nepasirengęs atverti savo paties užrakintos, nuo senų laikų sužeistos ir paniekintos širdies, tol klups už akmenų, kuriais pats išgrindė savo sunkiai įveikiamą kelią. Kai skausmai tampa ganėtinai dideli ir jis suvokia, kad mąstymas nepadeda rasti išeities iš labirintų, prasivers durys su užrašu: „Sveikas atvykęs į gyvenimą!“

Kaip šuo narve

Normalus žmogus nežino, ką daro, mat jis nežino, kas esąs. Ar tau aišku, ką veikei visus tuos metus? Kaip pavyko savo gyvenimą paversti sunkiai įveikiamu varginančiu keliu? Kaip labai save nuvertinai ir blogai apie save manei mažo netobulo žmogeliuko, kuris vien stengėsi įveikti sunkumus ir gyvenimo iššūkius, sąmone?

Pačioje gyvenimo pradžioje tau buvo sakoma, kad nesi geras, turi pasitaisyti, esi nevertas meilės ir turi daug dirbti, kad būtum nors šiek tiek kitų mylimas. Išmokai, kad meilė gaunama tik už atliktą darbą, gerą elgesį ir prisitaikymą. Ir kadangi buvai priklausomas nuo suaugusiųjų, bandei daryti viską, ką jie tau sakė. Taip pat tu jais tikėjai, ką jie tau sakė apie tave. Tavo mąstymas apie tave patį, kaip ir milijonų kitų normalių žmonių, paženklintas kritikos ir savęs nuvertinimo. Sakiniai „Su manimi kažkas (ne viskas) negerai“, „Aš nesu vertas meilės“, „Aš nieko vertas“ priklauso prie pačių giliausiai internalizuotų* žmogaus minčių apie save patį. Aplinkiniai, tėvai arba seneliai, mokytojai tuomet kitaip negalėjo. Jie patys ilgai – kaip ilga-

* **internalizācija** (angl. *internalization* < lot. *internus* – vidinis)

me smegenų plovimo procese – išmoko apie save galvoti blogai. Kai vaikui sakoma, kad jis kvailas, jis kvailas ir tampa. Jei sakoma, kad jis niekam tikęs, vargiai į jį bus žiūrima kaip į visavertį bendruomenės narį ir kažin ar bus atskleisti jame slypintys lobiai.

Ką mes galvojame apie save, kokius save matome, tai yra pagrindas to, kas mūsų laukia gyvenime. Mūsų mintys apie mus pačius lemia mūsų likimą. Ką tu manai apie save, toks ir tapsi ir taip su tavimi elgsis kiti.

Ant daugelio žmonių kaktų parašyta: „Aš nesu vertas meilės. Aš per kvailas, per blogas, per bjaurus, esu nedalingas." Arba: „Vožk man!" ir smulkiomis raidėmis apačioje: „Aš pats save plaku – kasdien!" – psichoanalizės sąvoka: kitų žmonių požiūrių, nuomonių, standartų, vertinimų perėmimas; tai *superego* formavimosi mechanizmas.

Normalus žmogus kiekvieną dieną save pliekia. Tačiau skirtumas nuo ankstyvųjų amžių asketų, kurie plakdavosi rykštėmis iki kraujo (ir šiandien pavienių dar pasitaiko), yra tas, kad jis tą patį ir nesąmoningai daro sielai. Visas žaizdas mes pasidarome patys, net jei išoriškai tai atrodo visai kitaip. Tikriausiai vis dar manai: kas gali būti toks paikas. Tai ne paika, tai nesąmoninga. Nesąmoningumas, tiksliau, nesąmoningas mąstymas, kalbėjimas ir veikimas yra pirma priežastis mūsų vargano gyvenimo, kuriame daugybė sužeidimų ir nusivylimų, tariamai mums sukeliamų kitų arba gyvenimo.

Normalus žmogus pats susikuria gyvenimą, kupiną kančios, skausmo, ligų ir nepriteklių, nes jam niekas nesakė, koks gyvenimas ir jis pats yra. Tai gali sužinoti

iš šios ir daugybės kitų knygų. Tačiau žmogus taip kietai įmigęs, taip pripratęs prie savo nelaisvės, kad kiekvienam, bandančiam paaiškinti, kad durys į laisvę jau seniai atidarytos, jis pasukioja pirštą ties smilkiniu. Jis panašus į paukštį, daug metų gyvenusį narve, gavusį keletą trupinių ir dejuojantį dėl savo skurdžios būties ir narvo prižiūrėtojų, bet gyvenimą narve laikantį normaliu. Kad narvo durys jau seniai yra tik privertos, bet neuždarytos, to jis nepastebi ir apie tai nenori nieko girdėti. Taip pat su mumis elgiasi ir žmonės.

Normalus žmogus kaip šuo žvėrių narve kasdien gauna daugiau ar mažiau ėdalo, savaitgaliais arba per atostogas gali pabėgioti. Net nereikia ilgai švilpti, kad sugrįžtų už jam įprastų grotų į mažą narvo pasaulėlį ir darytų viską, ką kiti jam liepia. Nes jis nori būti toks, kaip kiti, kad tik neišsiskirtų. Retsykiais pasvajoja apie gyvenimą laisvėje, kai nueina į kiną arba skaito romaną, bet kad jis pats galėtų būti savo gyvenimo romano veikėjas, ši mintis jam kelia baimę.

Baimė bejėgiškai laiko žmones įprastų bėgių kelyje. Normalus žmogus jaučia, ko iš jo tikimasi, ir kaip galėdamas stengiasi tai daryti: dirba, sudarinėja draudimo sutartis, naudojasi kreditais, vartoja, atlieka pareigas ir niekada neišsišoka. Nors pastebi, kad taip gyvendamas nėra laimingas, tačiau mano neturįs pasirinkimo. Jis bando pabėgti nuo susikurtos vidinės tuštumos ir nuobodulio, prasiblaško užsiimdamas daugybe veiklų arba sprunka į priklausomybes, stumia į šalį kylančius jausmus: baimę, įniršį arba liūdesį, suserga ir miršta.

Iš tiesų žmogus miršta dėl sudaužytos širdies, kuri tik norėjo mylėti ir kurią jis ankstyvoje vaikystėje užsklen-

dė ir į kurios balsą neįsiklausydamas gyveno. Normalaus žmogaus, kuris taip niekada ir nerado drąsos gyventi savo gyvenimą ir atsiverti gyvenimui, mirties priežastis – savos širdies išdavystė. Ar tu pasirengęs baigti tokį gyvenimą ir liautis sudarinėti kompromisus su savo širdimi arba visiškai ignoruoti jos balsą?

Išvarymas iš nekaltumo rojaus



Mes, žmonės, ateiname į gyvenimą priklausydami nuo kitų, būdami nelaisvi. Juk mažas vaikas neturi jokios laisvės pasirinkti. Jis turi prisitaikyti prie tų, kurie jį valdo. Gyvenimo pradžioje išties mums reikia kitų žmonių paramos ir atidos, patvirtinimo ir meilės. Tas kitas žmogus – esantysis greta – savo gyvenime taip pat nepasisotino meilės ir turėjo išmokti, kad maistingąsias medžiagas: dėmesį, pripažinimą, meilę – neva gausiąs tik tada, kai įvykdys tam tikras sąlygas ir tada... tik mažomis porcijomis. Taigi mus auklėjo suaugusieji, kurie patys viduje dar yra maži, sužeisti ir meilės trokštantys vaikai, nepatenkinti savimi ir savo nelaimingu gyvenimu. Todėl jie negali mūsų padaryti laimingų, tik parodyti, kaip tapti nelaimingiems. Auklėjimas iki šiol yra instrukcija, kaip būti nelaimingam, net jei tėvai savo vaikui nori paties geriausio. Šią skausmingą vaikystės patirtį už meilę įvykdyti kitų lūkesčius ir sąlygas turime kiekvienas iš mūsų. Tai buvo mūsų išvijimas iš rojaus. Ir tai buvo kelias iš mūsų ypatingumo sąmonės. Tai buvo normos mokymas, ugdymas būti normaliu žmogumi, ir šiandien jį vis dar taikome savo vaikams. Mes manome žiną, kas jiems teisingiausia.

Anksti pradedame juos skatinti siekti rezultatų ir norime didžiuotis jais. Mes norime, kad jie anksti pradėtų bėgioti ir būtų savarankiški ir verčiame sėdėti tyliai ir daryti tai, ko iš jų tikimės. Mes neleidžiame jiems žaisti tiek ilgai, kiek jie nori. Mes neskiriame jiems laiko žaidimams kartu ir nesidalijame jų pasauliu: klausytis jų istorijų, baimių, svajonių ir lūkesčių.

Ir mes jaučiame meilės alkį, užaugome dideli ir manėme, kad jau suaugome. Tačiau mūsų viduje liko gyvas tas vaikas, kuris ilgisi saugumo ir meilės pasaulyje, nori juoktis, žaisti ir džiaugtis gyvenimu. Tas vaikas gyvena kiekviename iš mūsų ir kasdien prašo žodžio, jei mums nesiseka. Kai kas nors mums sukelia pyktį ar įniršį, liūdesį ar baimę, nevisavertiškumą ar bejėgiškumą, vaikas mumyse jaučia tuos jausmus. Tai ne suaugęs žmogus, bet vaikas mumyse, kuris mums primena, kad prarado rojų, meilės pasaulį, kuriame mylėjo ir buvo mylimas. Jis vėl nori tenai. Tenai nori ir mūsų širdis, nes ji žino: aš ateinu iš meilės. Gimiau iš meilės ir tik mano širdies meilė gali mane padaryti laimingą.

Šis sugrįžimas į rojų – mūsų gyvenimo programoje artimiausiu metu. Jis prasidėjo daugelyje žmonių, kurie suvokė: niekas mūsų neišvaduos iš pačių pasistatyto kalėjimo, normalumo, prisitaikymo, savęs smerkimo narvo – tik mes patys. Šiandien žmonės vis dažniau suvokia, kad kančia ir nepriteklius, kurį jie jaučia, yra sukurti jų pačių. Todėl išsivaduoti galime tik patys – durys į laisvę atviros! Laisvė mus kviečia: „Ateik, pasikliauk, tu nieko neprarasi, tik laimėsi.“ Liaukis įsikalbėjęs, kad neturi pasirinkimo, ir neleisk įkalbinėjamas kitų. Tu turi pasirinkimą, gyve-

nimas ir meilė kviečia tave iš naujo pasiryžti gyvenimui, vertam jo vardo, gyvenimo džiaugsmui ir pilnatvei, gyventi lengvai ir apsčiai, taikoje ir laisvėje.

Tas, kas per šiuos metus toliau bandys žaisti seną prisitaikymo žaidimą, gyventi santuokoje, partnerystėje be meilės, dirbti nepatirdamas džiaugsmo ir veikti tai, ko kiti iš jo tikisi, toks žmogus dabar budinamas – ir tai dažnai būna skausminga. Mūsų širdis – pati meilė – ima mums prieštarauti ir primena, kad mes visi atėjome į šį pasaulį nešti meilę. Meilė – mūsų paveldas, mūsų gimtinė ir tenlink – didelių pokyčių laikais – vėl viskas sugrįžta. Vis daugiau žmonių yra papurtomi ir pabudinami, kad prisimintų žmogaus būties prasmę ir esmę: būti laimingam meilėje. Niekas neįstengė pabėgti nuo įsitvirtinusios tiesos, tik gali keliauti skausmingais aplinkkeliais. Ar esi pasirengęs baigti su tais lankstais ir pasiekti žmogaus būties esmę, branduolį?



Normalus žmogus mano esąs kitų žmonių arba neteisingo gyvenimo auka. Kol jis taip mano, toliau semsis aukos patirties – įtūžęs, kenčiantis ir teisiantis. Jis nepastebi, kad yra tas, kuris sau kelia kančią. Net galėdami atrodyti kitaip, mes kenčiame nuo savęs ir savo kūrinių. Mes teisiame ir skundžiamės sunkia vaikyste, nemielais kolegomis, neteisingu ekonomikos pasauliu, negabiais politikais, neištikimais partneriais, nedėkingais vaikais, priekabiaujančiais bendradarbiais ir dar daug kuo. Aukai kančios priežastis – kiti. Tai klaida. Mes patys kasdien apsisprendžiame iš naujo kančiai ir skausmui. Sąmoningai taip nemano niekas, bet nesąmoningai tai daro beveik kiekvienas.

Teisdami kitą mes tampame jo auka: kas dar nesusitaikė su savo vaikystės tėvais, sako sau: „Man taip blogai sekasi, nes mano vaikystė buvo tokia." Ar tai tiesa? Yra ganėtinai daug žmonių, kurių vaikystė buvo siaubinga, o šiandien jie laimingi. Kieno patirtis su ekspartneriu skausminga, sako sau: „Šiandien man būtų geriau, jei jis būtų buvęs ne toks." Ar tai tiesa? Ne! Tai tik mūsų mintys apie tuos laikus ir mūsų seniai atmesti jausmai, nuo kurių kenčiame ir vėl patiriame nusivylimą ir skausmą. Pa-

ilginame savo nelaimingą vaikystę iki mūsų nelaimingo gyvenimo. Neatleidžiame sau nelaimingos partnerystės ir buvusiam partneriui ir todėl vėl kartojame tokią pačią patirtį, kol pagaliau prabundame ir suvokiame, ką darome su savimi.

Kas ir toliau skundžiasi, apsunkina savo kūną ir gyvenimą našta, jo reikalai sunkūs. Milijonai normalių žmonių ant pečių tempiasi kuprines praeities, kuriai jie niekada neatleido. Mes kenčiame pirmiausia nuo netaikingos praeities, išsaugotos atmintyje, ir nuo savo teisimo. Tik mumyse pačiuose vyksta karas, kurį atrandame išorėje, mūsų šeimose, įmonėse, organizacijose ir šalyse. Tai karas su mumis pačiais.

Auka sako: „Tai ne aš. Kiti ir gyvenimas pasielgė su manimi blogai." Auka viduje visada protestuoja ir mano, kad gyvenimas ir kiti jam skolingi, turi atlyginti. Patikrink ir įsiklausyk į save, kokiomis aplinkybėmis šituo skundų, kaltinimų, reklamacijų tonu mąstai ir kalbi, iš artimųjų kažko reikalauji, ko pats sau neduodi: meilės.

Normalus žmogus jau rytą keldamasis demonstruoja jėgą nuspręsdamas iš gyvenimo ką nors nuostabaus padaryti: jis atsisako gebėjimo kurti ir apipavidalinti. Kadangi jis nesuvokia tos kūrėjo jėgos, kuri jam duota gyvenimo, galvoja, kalba ir veikia kiekvieną dieną vis taip pat nemaloniai. Jis smerkia ne tik pasaulį ir kitus, bet ir save patį vertina neigiamai, kaip su juo buvo elgiamasi vaikystėje, arba dar kiečiau, jis mano: „Aš nevertas būti mylimas. Aš nesu geras, esu pralaimėtojas. Esu vargšė kiaulė. Nesu nei protingas, nei žavus, manęs nelydi sėkmė, trūksta... dvasingumo." Taip galvodamas jis save nuvertina ir kiekvie-

ną dieną sustiprina menkumo, gėdos, kaltės ir skurdumo jausmą, dėl to darosi įniršęs, liūdnas, jį apninka depresija ir baimė. Jei manai, kad čia perdėta, tada retsykiais paklausyk savęs, kaip viduje kalbiesi pats su savimi, ir pasek, kaip elgiesi su savimi kasdienybėje, ypač tomis akimirkomis, kai tau nelabai sekasi arba nepasiseka taip, kaip norėtum. Paimk paprastą pavyzdį, kurį tikriausiai esi patyręs. Turi svarbų dalykinį susitikimą, nerandi rakto. Kas vyksta tavyje, kaip tą akimirką elgiesi su savimi? Dauguma žmonių iškart pradeda pykti ir sau prikaišioti netvarką, užmaršumą arba išsiblaškymą. Mintyse jie save keikia, juos apima panika. Ar tokiomis akimirkomis sakai sau: „Dabar ramiai išgerkime puodelį arbatos. Prisiminsiu, kur raktas." Tai tik vienas pavyzdys iš daugybės nedidelių kasdienybės įvykių, kada mes patys save koneveikiame.

Kas nori būti laisvas ir laimingas, tas nusprendžia liautis žaisti auką ir būti atsakingas už savo gyvenimą. Palikęs tėvų namus, esi laisvas mąstyti, kalbėti ir daryti tai, ką nori. Tačiau tu taip (vis dar) nemanai? Dažniau įsiklausyk, ką apie tave kalba tavo vidinis balsas, apie tave kaip moterį arba kaip vyrą, apie tavo ligšiolinius pasiekimus gyvenime, tavo elgesį, tavo savybes. Jei tas mintis užrašysi, paaiškės, kodėl turėjai patirti tai, ką teko.

Ryžtingai inventorizuok visas mintis, ką galvoji apie save patį, ir atrask, kaip giliai tavyje tūno savęs smerkimas, nuvertinimas ir kritika savo atžvilgiu. Šios mintys – tai sėkla, kurias tu dešimtmečius beri į pasaulį. Dar stebiesi, kad iš šitų sėklų neužaugo gražių vaisių, nesusiklostė darnių santykių, laimingo gyvenimo, bet pirmiausia suvešėjo dygliuoti krūmai, usnys ir riogso aštrūs akmenys, per ku-

riuos eini klupdamas? Kiekviena mūsų mintis – tarsi bumerangas, kurį sviedžiame į pasaulį ir kuris grįžta. Jei tai smerkianti mintis, ji įsikūnys tavo gyvenime, tavo kūne, tavo santykiuose, tavo darbo vietoje. Nes visa visata ir kiekvienas žmogus girdi ir jaučia, ką tu galvoji, ir tinkamai į tai reaguoja. Kol pats savęs nemyli, tuo pasakai kitiems: „Nemylėkite manęs, aš taip pat savęs nemyliu. Aš manau, kad nenusipelniau meilės."

Kas su savimi nesielgia atvirai ir garbingai ir nesiklauso širdies tiesos, su tokiu ir kiti nesielgia garbingai. Kas nejaučia sau pagarbos, tas nesulauks jokios pagarbos ir iš kitų. Vaikai, partneris, kolegos negerbs to, kuris pats sau neparodo pripažinimo, pagarbos ir meilės. Pasaulis elgiasi su tavimi taip, kaip tu elgiesi su savimi savo viduje. Ar jau pasirengęs baigti meilės nevertą santykį su savimi?

Kas negerai tavo gyvenime?

Daugelis žmonių jau seniai jaučia šį tą negera savo gyvenime. Vidinis balsas jiems nuolat šaukia: „Prabusk! Tai, ką darai ir kaip gyveni, nėra gerai.“ Kas tavo gyvenime išsiderino? Partnerystė ar šeima, viengungystė ar vienišo tėvo, vienišos motinos gyvenimas, darbas, draugai, elgesys su savo kūnu, butas, gyvenamoji vieta, santykis su tėvais? Ar taikiai keliauji per savo gyvenimo dienas? Ar tenkina tai, kaip gyveni, kaip elgiesi su savimi ir kitais?

Daugeliui žmonių ne viskas sekasi gerai, bet priežasčių jie nesiaiškina. Jiems atrodo paprasčiau ir patogiau viską palikti kaip buvus, užuot uždavus sau klausimus ir į juos atsakius. Neatidėliok tos užduoties, kaip ir mokesčių deklaracijos, kurią tikriausiai skubotai užpildai tik po pirmo ar antro įspėjimo. Tu turi pasirinkimą ir jį priimsi. Tavo sprendimas gali skambėti: „Tegul viskas lieka kaip buvę, nes aš netikiu, kad galiu valdyti savo gyvenimą ir jį keisti.“ Tai taip pat sprendimas ir jis nuves tave į (kitą) akligatvį, kupiną skausmingų patirčių, nesvarbu, kokį pajusi skausmą: fizinį ar psichinį, nesvarbu, kur prieisi akligatvį: partnerystėje, profesijoje ar fiziniame kūne.

Nėra reikalo versti save priimti sprendimą. Tu negali nepriimti sprendimo. Tu visada turi apsispręsti tarp nesąmoningumo ar sąmoningumo, tarp tariamai gyvenimo sunkumų trankomos aukos sąmonės ar savo gyvenimo tikrovės kūrėjo; tarp baikštaus vengimo garbingai pažvelgti į savo gyvenimą ir jį taisyti ar drąsaus matymo to, kas yra; tarp sprendimo būti normaliam ar laimingam. Visada turi priimti sprendimą, neturi pasirinkimo laisvės nespręsti, nes buvai ir būsi kasdien kuriama būtybė ir visada tokia būsi. Tačiau visada turi laisvę priimti naują sprendimą.

Bet kokiu atveju po kelerių metų ar dešimtmečių tikrai baigsi gyvenimą savo fiziniame kūne ir – tikriausiai savo didelei nuostabai – nemirsi. Tu arba prieš savo fizinio kūno mirtį, arba bet kokiu atveju po jos aiškia dvasia pažvelgsi į savo gyvenimą – ir nebegalėsi savęs apgaudinėti. Krištolo skaidrumu kaip protokole galėsi perskaityti ir matyti, kaip tai darei kiekvieną dieną, kiek pasikliovei savo protu ar širdimi, kaip dažnai tavo gyvenimas siuntė signalus pagaliau prabusti ir suvokti, ką norėjo patirti tavo širdis čia ir kaip dažnai ignoravai tuos signalus. Daugiau jokia saviapgaulė neįmanoma, nes dvasinis kūnas, siela, kuri tu esi, nemiršta. Bet tavo fizinio kūno gyvenimas tada bus baigtas. Dabar dar ne. Taigi išnaudok savo laiką, verta! *Carpe diem* – negaišk laiko!

Viskas gyvenime sukasi ratu, apskritimais. Ir gamtoje, ir visatoje. Viskas sukasi ratu: Žemė aplink Saulę, energiniai centrai mūsų subtiliajame kūne aplink save. Viskas, kas apskrita, mums dera. „Ratą sukti“, „Nė į ratą, nė į batą“, – sakoma. Prisimeni rutuliukus iš savo vaikystės, tokius iš

stiklo arba metalo? Nusipirk ir vėl pažaisk su jais. Aš visai rimtai! To nori tavyje tūnantis vaikas. Vien apvalaus paviršiaus lietimas mūsų pirštams ir širdims teikia malonumo. Gali juos šiaip ridenti arba kartu medituoti. Paleisk juos riedėti ir kurį laiką stebėk. Tai teiks džiaugsmo ir ramins. Tada paklausk savęs: „Ar riedu taip švelniai, lengvai ir žaismingai per gyvenimą kaip mano rutuliukai? Kokia mano gyvenimo sritis yra tokia apvali kaip rutuliukas? O jei taip mano kūne viskas būtų apvalu ir darnu? Kas tada? Arba mano partnerystėje? Arba firmoje?“ Ar gali įsivaizduoti firmą, kurios visi darbuotojai riedėtų apvaliai ir ramiai kaip šie rutuliukai? O kartą susidūrę, jie rieda ramiai toliau. Kokia tai būtų graži firma ir darbas joje vyktų sėkmingai!

Ištyrinėk kampus, briaunas savo gyvenime ir pajausk džiaugsmą riedėti taip švelniai ir lengvai kaip tavo žaidimo rutuliukai. Visi kampai ir briaunos, visi konfliktai, pykčiai ir skausmai, ligos ir nepritekliai, kuriuos šiandien jauti gyvenime, tau nuolat šaukia: ištaisyk tuos reikalus! Nereikia sau priekaištauti ir gėdytis, kad kai kas mūsų gyvenime lig šiol yra ne taip, kaip norėtume. Galime sau atleisti, nes geriau nemokėjome. Niekas mums tuomet nepasakojo apie sąmoningą kūrybiškumą. Bet dabar niekas nebegalės teisintis nieko nežinojęs. Nes žvirbliai nuo stogų čirškia: didžiulis gyvenimo ratas mus kviečia išlyginti aštrius gyvenimo kampus, išlipus iš nesąmoningai sukurto baimės rato sėsti į meilės ratą. Stojo prabudimo ir apsišvarinimo metas.

Nėra nė vieno gyvenimo, kuris nuo pradžios iki pabaigos praeitų darniai, be kliūčių. Priešingai: po aprašyto išvary-

mo iš nekaltos vaikystės rojaus mes metamės į nesąmoningumo (instinktų ir akcijų) gyvenimą. Normalus žmogus anksti įsisąmonina, kad turi veikti, ir kuo daugiau. Mes nusiteikiame kai ką veikti išorėje, dirbti, kad uždirbtume pinigų ir galėtume apmokėti sąskaitas. Kadangi vaikystėje ir jaunystėje gerai išmokome teisti ir nesiklausyti savo širdies, pirmiausia darome tai, ką daro kiti, ir tikimės pripažinimo arba norime bent neišsišokti.

Palikę tėvų namus, manomės esą laisvi, bet laisve nesinaudojame. Iš nelaisvės tėvų namuose sukūrėme nelaisvę savo santykiuose ir darbo aplinkoje. Čia mes patys formuojame kampus ir briaunas, trukdančius jausti darną, džiaugsmą ir mėgautis gyvenimu. Stoka laisvės tėvų namuose apkartino tolesnius mūsų gyvenimo dešimtmečius ir padarė mus priklausomus nuo kitų. Kivirčai su motina, tėvu, broliais ir seserimis išaugo į pasidygėjimą partneriais, draugais, pažįstamais, vaikais, kolegomis, viršininkais, kaimynais.

Kadangi beveik visi mūsų pažįstami patiria tą patį, manome, kad tai visai normalu. Normaliam žmogui prireikia keturių, penkių ar daugiau dešimtmečių, kai po daugelio savo gyvenimo nusivylimų ima suprasti, kad žmogaus prigimtis visai kitokia. Palikti partnerio po dvidešimt, trisdešimt bendro gyvenimo metų išgyvena dramą su skausmingais šalutiniais reiškiniais. Iš tikro tai gyvenimo spyris, kad žmogus atsigodėtų ir pradėtų naują gyvenimą.

Penkiasdešimties praradus patikimą darbą išties ne pyragai: apima įniršis, nusiminimas ir baimė. Tik laikas leidžia suprasti, kad gyvenimas buvo pastvėręs žmogų už atlapų ir smarkiai papurtė, kad pasakytų: „Tu dar nesuvo-

ki, kas yra darbas. Kalbama ne apie įsikibimą į darbo, kurio nemėgsti, vietą, pensijos sulaukimą, įmokas į pensijų draudimą, kad paskui galėtum porą metų prieš mirdamas tysotii lovoje,. Tai būtų žmogaus orumo paminimas."

Jei šešiasdešimties metų kūnas paliegęs, tai irgi nenormalu kaip katinui stuburo išvarža. Tai mūsų pačių nuopelnas, vien mes patys kalti dėl vėžio, reumato, širdies infarkto, diabeto, depresijos arba išsėtinės sklerozės. Klausimas „Ar gali įsivaizduoti, kad nesąmoningai galėjai tai pats sukurti?" kelia normalaus žmogaus pasipiktinimą. Jis to nė girdėti nenori, nes negali būti tiesa tai, kas neturi teisės būti tiesa. Ir klasikinė normali medicina, ir normali psichologija padeda pagal išgales, nes normalus žmogus neketina savarankiškai mąstyti ir veikti. „Dieve, apsaugok mus nuo žmogaus, kuris pats rūpinasi savo gyvenimu, sveikata, laime ir nenori sirgti", – tokia jų rami kasdienė ryto malda.

Baik kovoti su gyvenimu

Jei šiandien gyvenimas tave vargina, jei kovoji ir karštligiškai bandai išsiversti su turimais pinigais, tada tau draugija milijonai žmonių. Daug naudos iš to negauni, išskyrus mintį: „Ir kitiems ne geriau." Ar tai guodžia? Ar ir toliau nori būti vienas iš bandos, bėgantis paskui kitus, kad pasidalytum su jais likimu? Pažvelk į savo artimųjų akis. Kokios jos liūdnos, rimtos, pagiežingos, baugščios ir negyvos. Net jaunų žmonių akys nešvyti. Į pasaulį ir į artimuosius jie žvelgia be atvirumo ir smalsumo.

Tie veidai atspindi, ką normalus žmogus padaro su savo gyvenimu, jis paverčia jį liūdnu ir varginančiu. Mūsų galva manosi žinanti, kad gyvenimas tik kartą esąs varginantis. Ir kaip įrodymą jis pateikia: „Stebėk žmonių gyvenimą: jis varginantis ir sunkus! Ir mano gyvenimas pastaraisiais dešimtmečiais buvo sunkiai pakeliamas." Bet ar tai įrodymas?

Pasvarstę, ką mes, žmonės, ligi šiol darome su savo gyvenimu, paklauskime, ar tai atitinka žmogaus gyvenimo prigimtį. Mano širdis atsako: „Visiškai ne!" Aš manau, kad viena didžiausių klaidų ir nesusipratimų yra laikyti, jog gyvenimas – tai kova, spaudimas ir vargas. Ne, mes, žmonės, jį tokį padarėme, pats gyvenimas čia niekuo dėtas. Kova ir spaudi-

mas su visomis neigiamomis pasekmėmis kūnui ir sielai yra mūsų rankų darbas. Pastaraisiais metais tai suvokia vis daugiau žmonių ir išstoja iš kovojančiųjų ir kenčiančiųjų bandos. Jei tu taip pat to nori, vadinasi, skaitai reikiamą knygą.

Tūkstantmečius daugelio žmonių gyvenimas nebuvo saldus. Ištisomis epochomis mūsų protėvių gyvenimą sudarė darbas dėl išgyvenimo. Buvo grynas vargas. Dar prisidėdavo karai, gainiojimai, maras ir kitos epidemijos, taip pat priespauda, užgniaužimas, bažnyčios ir pasauliečių valdovų manipuliavimas. Mūsų protėvių istorija ir patirtys ligi šios dienos tūno kūno ląstelėse ir sąmonėje. Jie neturėjo galimybių, kokias turime mes. Daugelio šalių žmonių materialinė gerovė šiandien tokia gera, kad galime skirti laiko pasirūpinti žmogaus būties esme, savo sąmone ir klausimu: kaip funkcionuoja gyvenimas? Kaip žmogus mąsto ir veikia? Milijonai žmonių dabar atviri klausimui: „Ar gali būti, kad aš pats galiu kurti savo gyvenimą, lengvą gyvenimą, kupiną džiaugsmo ir pilnatvės?" Jie, pavyzdžiui, pradeda tirti savo širdies norus ir savo nuostabai nustato, kad norai gali tapti tikrove.

Ir nors protėvių gyvenimą nuo mūsų skiria amžiai, daugelio žmonių galvose vis gajus įsivaizdavimas, kad gyvenimas – tai kova. Daugelis vaikystėje girdėdavo: „Pasistenk! Daryk ką nors. Susigriebk. Neatsipalaiduok." Ir paklusdavo. Tada nieko kita nelikdavo daryti, nes vaikystėje mes buvome nelaisvi ir neturėjome pasirinkimo! Ir taip perėmėme teiginius apie gyvenimą, kuriuos mūsų tėvai ar seneliai nuolat kartodavo ir rodydavo pavyzdį savo gyvenimu: „Gyvenimas rūstus, neteisingas, sunkus, trumpas

ir pasigailėtinas, tai – egzaminas, kova." Nesvarbu, ar tu šiandien dvidešimties ar aštuoniasdešimties, tu paskutinis begalinėje eilėje protėvių, kurie gyveno iki tavęs, ir pirmasis, turintis pasirinkimo laisvę, apie kurią anie negalėjo net svajoti. Ir protėviai žiūri šiandien į tave ir tikisi, kad esi protėvių eilės priekyje kaip jų vėliavnešys ir pasitrauksi iš tos savo paties sukurtos kančių karuselės. Tai ir jiems turės esminių teigiamų padarinių. Tavo protėviai gyvena – tik ne fiziniame kūne – ir tu gali savo gyvenimu labai daug nuveikti, kad jie gerai jaustųsi. Per savo išsilaisvinimą iš normalaus žmogaus kalėjimo išlaisvinsi ir protėvius iš jų pačių sukurtų apribojimų nesuskaičiuojamuose gyvenimuose. Tu gali tai laikyti nesąmone, nes tokios mintys išties neatrodo normalios.

Jei vis dar manai, kad gyvenimas – kova, tai gyvenimas turi tau atsiųsti priešą, su kuriuo galėtum kovoti. Kitaip tariant, ant veikiančio konvejerio tu sukuri pasipriešinimus, konfliktus, kliūtis, nusivylimus ir likimo smūgius, kad turėtum su kuo kovoti. Juos užsisakai, nes tavo vidinis balsas sako: „Gyvenimas yra rūstus!" Ir gyvenimas atsiliepia: „Teesie! Tebūnie taip, kaip manai! Imk, turėsi į ką dantis atkąsti." Ir jei manai, kad gyvenimas neteisingas, tai susikursi tokias situacijas, kuriose tapsi tariamai neteisingo gyvenimo skriaudžiama auka. Pats gyvenimas yra absoliučiai teisingas ir nori, kad prabustum ir suvoktum dėsningumus.

Tai, ką manai apie gyvenimą, atsiveria tau prieš akis. Nepaliaujamai siunti savo mintis, jausmus, žodžius ir veiksmus, ir gyvenimas deramai tau atsako. Čia nėra nieko neteisinga. Tik nuoseklu. Visos mintys yra energijos,

kurias išsiunti, ir kiekviena mintis, ypač tie giliai tūnantys teiginiai ir įsitikinimai, išsikristalizuoja ir pasidaro materialūs. Jie yra grotų strypai tavo paties pastatyto kalėjimo, būdingo normalaus žmogaus gyvenimui.

Gyvenimas nėra nei geras, nei blogas, jis formuojasi tau prieš akis taip, kaip apie jį manai. Šiandien patirta gyvenimo tikrovė yra tavo sąmonės padarinys. Būtis – ar materialaus kūno, ar tavo gyvenimo įvykių – seka paskui sąmonę. Kadangi daugumos žmonių gyvenimas kyla iš pasąmonės, jie nepastebi, ką pridaro asmeniniame gyvenime. Jie nežino, ką daro, bet tai nieko nekeičia, jie lieka visiškai atsakingi už savo nesąmoningo mąstymo, kalbėjimo ir veikimo padarinius. Taigi gyvenimas yra visiškai teisingas, nes jis tau kasdien teikia tai, ką vakar ir užvakar pasėjai. Dabar prabusti ir tapti sąmoningu kūrėju – vadinasi, prisiimti atsakomybę už sėklą, už tai, ką sukūrei vakar, kad šiandien galėtum pradėti barstyti naują sėklą, naujai galvoti ir atsiverti tam, ką siūlo gyvenimas, kad iš to išeitų kažkas nuostabaus, lengvo, pakylėto. Tai įvyks daug greičiau negu gali įsivaizduoti. Tai netruks dešimtmečius, jau po kelių mėnesių pajausi ir patirsi, kas nauja vyksta tavyje ir aplink tave. Bet pirmiausia turi suvokti, kad aktorius čia esi tu. Tavo pirmas ir svarbiausias veiksmas yra ne tai, ką veiki, bet ką mąstai ir kaip išlaikai savo mintis apie save patį, gyvenimą ir savo artimuosius, su kuriais nuo ryto iki vakaro eini per gyvenimą.

Mes čia kalbame ne apie žinomą „Pozityvaus mąstymo“ srovę. Nieko iš to neišeis, jei nepaliaujamai kartosi: „Gyvenimas yra gražus! Gyvenimas yra lengvas!“ Tūkstantį kartų tvir-

tinti tą patį nėra jokios prasmės, nes tavyje yra kažkas, kuris toliau sakys: „Aš netikiu. Aš manau kitaip.“ Tai tas pats, kaip dažais dažyti drėgną pelėsių apniktą sieną. Po dviejų dienų pelėsis vėl prasimuš. Dėl tos pačios priežasties žlunga daugelis žmonių, nepaliaujančių manyti, kad pakanka panorėti ko nors gražaus, ir gyvenimas taps gražus. Linkėdamas ką nors nauja savo gyvenime, žmogus pirmiausia turi prisiimti atsakomybę už tai, ką ligi šios dienos darė savo gyvenime ir savo kūne, ir tai įvertinti. „Norų manija“, tarpstanti tarp mūsų kaip ir pozityvus mąstymas, palieka daug nusivylusiųjų, nes jie nesuvokia patys sukūrę nemalonias gyvenimo būsenas ir emocijas ir neprisiima atsakomybės.

Jei norime iš esmės mąstyti kitaip, turime labai gerai suprasti, kuo ligi šiol tikėjome. Kalbama apie inventorizaciją mūsų beveik visada nesąmoningų pagrindinių minčių ir kartu pasąmonės. Atlik inventorizaciją ne tik savo išorinėse gyvenimo srityse, bet pirmiausia ten, kur yra viso to priežastis, būtent savo dvasioje.

Jei jauti širdyje pritarimą šiam keliui, tada ryžkis atsisakyti tūkstančių metų senumo mąstymo, kuriuo remdamiesi į gyvenimą mes žvelgėme kaip į kovą ir nuo ko dar kenčia šiandieninės kartos. Ir pasiryžk priimti naują gyvenimo įsivaizdavimą, kuris visada buvo saugomas tavo širdyje, nes širdis pažįsta gyvenimą. Bet gali būti, kad vis dar netiki tuo. Tavyje yra saugomos visos žinios ir visa išmintis apie tave ir gyvenimą. Žmogus – nepaprastai didelė žinių saugykla. Kaip tavo kraujo lašelyje yra begalinė informacija, iš kurios ligi šiol įminta tik dalelė, taip tavo širdies centras (ne biologiniu ištikimu siurbliu vadinama širdis) turi visas žinias apie tave ir tavo gyvenimą.

Baimė – normalaus žmogaus gyvenimo eliksyras

Daugelis žmonių dejuoja: gyvenimas esąs toks nesaugus, rizikingas ar net pavojingas. Kad tik ko neatsitiktų. Kiekvieną dieną laikraščiai ir žinių laidos pilnos žinių apie pasaulyje įvykusius blogus dalykus. Tūkstančiai žmonių kasmet žūva keliuose ir gatvėse. Firmos praneša apie nemokumą ir atleidžia bendradarbius. Žmonės suserga įvairiomis ligomis ir miršta nuo jų. Vyrai ir moterys palieka savo partnerius, sukeldami nusiminimą ir skausmą. Miršta vis senesni žmonės, prieš tai metų metus buvę prikaustyti prie lovų. Ir jauni, ir seni suserga priklausomybės ligomis ir nebeišsivaduoja iš jų. Teroristai graso išpuoliais. Kas žino, kaip po galvijų kempinligės, paukščių gripo ir kiaulių gripo vadinsis kita epidemija? Normalus žmogus bijo šių ir kitų galimų likimo smūgių ir rūpinasi savimi bei kitais.

Baimė tartum žmogaus gyvenimo eliksyras, kurios didelę taurę jis geria kasdien, pradėdamas nuo rytinių laikraščių ir baigdamas vakaro žiniomis. Apie daugelį būtų galima pasakyti, kad jie gauna nuolatinę baimės infuziją ir jiems įkištas kateteris. Tai reiškia, kad jie viską daro, kad baimė neišeitų iš jų ląstelių. Kasdien jie tuo maitinasi ir meldžia-

si: „O Dieve, duok man kasdienę baimės porciją. Negaliu be jos." O protas sako: „Taip, bet tai juk faktai. Ant kiekvieno kampo, kiekvienoje šeimoje ir kiekviename biure tik žiūrima, tik klausoma baisybių, ištinkančių žmones. Galima ir išsigąsti." Ar tai tiesa?

Nors tai tiesa, bet ar rūpi tau, kodėl tai vyksta. Kodėl tai ištinka vienus, o kitų ne. Kodėl vieni nuolat kaustomi baimės, o kiti atsipalaidavę, smagūs ir kupini pasitikėjimo eina per gyvenimą. Vis dėlto yra tokių, jų sparčiai daugėja. Tai vyrai ir moterys, kurie supranta, kad žmogus pats susikuria baimes arba jas perima iš kitų. Jie greitai išmoksta rūpintis savo baimėmis nauju būdu ir jas paversti džiaugsmu ir pasitikėjimu. Jie supranta, kad baimės nėra blogis ir jos nėra likimas, dėl kurių reikėtų visą gyvenimą kentėti. Šiandien dauguma žmonių gyvena pačių sukurtame pragare, vis didėjanti mažuma – danguje žemėje. Tu gali rinktis tarp pragaro ir dangaus, tarp baimės ir laisvės.

Baimės – tai energijos, kurias mes patys susikuriame ir kasdien maitiname savo normaliomis baimę keliančiomis mintimis apie gyvenimą ir savo artimuosius. Pradėjome ankstyvoje vaikystėje, kai mums teko konfrontuoti su savo tėvais ir kitais suaugusiaisiais, kurie negalėjo mūsų priimti ir mylėti tokių, kokie buvome. Kiekvienas dėl to pasijutome nesaugūs ir patyrėme šoką. Prie to dar prisidėjo, kad jų minčių pasaulis buvo prikimštas baimę keliančių minčių. Kaip vaikai, būdami priklausomi nuo tėvų, turėjome tikėti, ką jie sakė ir galvojo. Taip, perėmėme jų įsivaizdavimą apie gyvenimą ir žmones, kita vertus, gausybę jų baimių. Nes vaikas negali apsisaugoti nuo emocijų tų, nuo kurių

yra priklausomas. Mūsų tėvų ir protėvių baimės, perduodamos iš kartos į kartą, giliai įsišaknijusios mumyse.

Kai vaikas girdi: „Būk atsargus, nes tau gali tas arba anas atsitikti“, kai jam kalama į galvą: „Turi daryti tą ir aną“, jis pradeda perimti tas mintis ir mąsto: „Aš turiu būti atsargus, turiu tai padaryti, kitaip galėčiau...“ Tokios ir panašios mintys kelia baimę. Tai reiškia, kad mintimis sukuriame ir dauginame savo baimes. Kadangi dažniausiai galvojame nesąmoningai, to kūrybos proceso visai nepastebime. Tik rezultatą, savo baimes, juntame vis labiau ir labiau, ir jos užklumpa paprastai naktimis.

Normalaus žmogaus vidinė būsena yra persmelkta baimių. Todėl jis visur ieško saugumo, apsidraudžia, sudaro įvairias draudimo sutartis, nori daugiau kontroliuoti savo gyvenimą. Kuo stipresnis žmogaus noras viską apskaičiuoti, kontroliuoti ir jaustis saugiam, tuo didesnės jo baimės, iš kurių šis noras kyla. Kas pabrėžtinai ieško saugumo, tas kupinas baimių. Bet tą norą galite suvaldyti ir išmokti jas paversti teigiamais jausmais. Kaip tai padaryti, esu paaiškinęs daugelyje savo kompaktinių diskų.

Ar labai bandai kontroliuoti save, gyvenimą, artimuosius? Kiek rutinos tavo kasdienybėje? Kaip reaguoji į nenumatytus įvykius: į netikėtus svečius, automobilių spūstį kelyje arba į vėluojantį traukinį, kurio lauki? Ar labai rūpiniesi, ką visą dieną veikia tavo partneris, dukra ar sūnus, su kuo ir kur jie? Kaip dažnai tvarkaisi ir švariniesi, ar tau svarbu nepriekaištingai sutvarkytas butas?

Ar dažnai nerimauji tai dėl to, tai dėl ano? Pavyzdžiui, dėl savo mylimųjų? Ypač motinos rūpestį (jį perėmusios iš savo motinų kaip tradiciją) yra pavertusios savo svar-

biausiu gyvenimo uždaviniu ir nepastebi, ką tuo jos daro partneriui, vaikams ir savo pačių kūnui. Šis rūpestis yra vienas beprotiškiausių dalykų. Dažnai arba nuolat nerimaujantis žmogus daro taip, tarsi kurtų saugumą, ir nemato, kad išeina priešingai ir kad artimuosius tuo labai prislegia, jei jie negali sąmoningai nuo to atsiriboti. Motinos savo rūpinimąsi vaikais, partneriu ir tėvais laiko meilės ženklu. Ne, mielosios motinos! Tai tik jūsų pačių nepripažintų baimių išstūmimas, kurias užkraunate ant savo artimųjų pečių. Kiekvienas rūpestis – tai energija, kuria prislegiame kitus ir apnuodijame savo pačių dvasinį kūną. Nuolatinis rūpinimasis – tai dvasinė pasaulio tarša, niekam nenaudinga, tik kenkianti.

Taigi baimė nėra likimas, nukritęs iš dangaus. Baimė yra išmokta ir iš kitų perimta. O baimės antipodas yra ne drąsa, kaip daugelis norėtų manyti, bet meilė. Kur baimė, ten trūksta meilės, nemylima. Baimės ir meilės santykis yra toks, kaip tamsos ir šviesos. Uždegame tamsoje žvakę, tamsa dingsta. Į baimės patalpą įleidžiame meilę, baimė pasitraukia. Baimę galima apibūdinti kaip meilės vakuumą, vietą, kur dar nėra meilės.

Kol nepripažinsime savo baimių, bet jas išstumsime, nuo jų nusigręšime arba nuslopinsime piliulėmis, jas dauginsime. Iš nuolat išstumtų baimių kyla panikos priepuoliai, kaip iš nuolat išstumto liūdesio – depresijos. Medicina (dar) nenori to pripažinti. Verčiau ji atlieka brangius tyrimus ieškodama, kokie cheminiai procesai vyksta depresija sergančio žmogaus smegenyse, kad galėtų gaminti vaistus ir juos parduoti. Ką domina, kad mes iš tiesų sėkmingai įveiktume baimę, paniką ir depresiją? Nieką, iš-

skyrus patį sergantįjį. Normalus žmogus nori kentėti. Net kai šitą sprendimą kentėti priima nesąmoningai, vis tiek tai sprendimas. Ir jei jis pats atsakingas už savo baimių kūrimą, tai tik jis pats gali jas pakeisti. Baimė normaliam žmogui atrodo problema, kurią įveikti jis jaučiasi bejėgis, tačiau viską išsiaiškinusiam ir supratusiam žmogui – tai vienos iš didžiausių durų į laisvę. Baimių ir kitų jausmų pakeitimas yra svarbiausias mano sukurtos transformacijos terapijos dalykas. Nuo 2002 metų rengiu terapeutus. Šis metodas labai paprastas, jį lengvai gali išmokti vaikai ir jaunuoliai. Mano pirmoji kompaktinė plokštelė jaunimui „Aš bijau, bet jau nebeilgai" sukėlė jų ir mokytojų, kurie nori savo mokiniams teikti praktinę psichologinę pagalbą, susidomėjimą.

Be savo praeities tu iškart laisvas

Ką manai apie laiką, praleistą tėvų namuose, ir vėlesnius metus arba dešimtmečius? Protas mums sako: „Tai buvo seniai. Ko man ten ieškoti, juk tai seni laikai, argi ne taip? Kodėl turėčiau vėl žarstyti pelenus? Šis požiūris slepia didelę tariamai normalaus žmogaus proto klaidą. Nes ta praeitis yra tavyje išsaugota ir būtent taip, kaip ją tada išgyvenai. Jos nėra tavo nuotraukų albume, bet tavo ląstelėse. Ir kas (dar) nėra pasirengęs pasirūpinti, kad ta praeitis jame pasikeistų, tas kartoja skausmingą patirtį ir stebisi, jei išvis tai pastebi.

Ypač atidžiai vertink savo vaikystės patirtį su motina, tėvu, broliais ir seserimis. Kaip jau sakyta, kiekviena akimirka, kurią išgyvenai po pradėjimo, yra gyva išsaugota tavyje ir būtent taip, kaip tada buvo išgyventa. Bet koks nepriėmimas, palikimas ir vienatvė, kiekviena nusivylimo akimirka, kai buvai nemylimas, bet kritikuojamas arba net mušamas, su visais tavo jausmais ir tavo mintimis yra išsaugota tarsi dideliame standžiajame diske ir gali būti iškviečiama. Kadangi pirmieji metai, o dažnai ir dešimtmečiai mums buvo labai skausmingi, – aš tvirtinu, kad vaikystė – sunkiausias kiekvieno žmogaus tarpsnis, – nenorime jos prisiminti, nes nenorime to skausmo dar kartą išgyventi. Mes esame išstū-

mimo pasaulio čempionai. Tačiau išstūmimas neapsaugo nuo naujos kančios, priešingai, kas tai nustumia į savo tamsų pasąmonės kampą, tas nustato būsimą kryptį, kad jo vaikystės patirtys nuolat kartotųsi jo santykiuose ir darbovietėje.

Beveik visi žmonės ant nugaros velka didžiulę naštą, ant kurios parašyta: „Mano praeitis." Kadangi šiame nešulyje labai daug nesantaikos, jis labai sunkus. Ne praeitis jį daro sunkų, bet mūsų konfliktai su ja ir mumis pačiais. Visi tie priekaištai ir kaltinimai, kuriuos reiškiame sau ir pirmiausia savo tėvams, guli kaip sunkios plytos nešulyje ant mūsų nugarų. Niekas mūsų neverčia vilkti tą nešulį, bet tai darome, nes manome, kad praeities nepakeisi. Tai tinka ir kalbant apie faktus, konkrečius įvykius vaikystėje, jaunystėje ir mūsų pirmųjų santykių metu. Bet netinka tam, ką mes ligi šiol apie išgyventus dalykus manome ir jaučiame. Nesusitaikę su praeitimi tėvų namuose arba santuokoje, apsunkiname savo gyvenimą šiandien.

Todėl kreipiuosi į kiekvieną atskirai: susitaikyk su viskuo praeityje, kad galėtum dabar taikiai gyventi. Išsilaisvink nuo nereikalingos naštos praeityje ir sukurk pamatus laimingai ateičiai. Net jei vaikystėje buvai mušamas, prievartaujamas, paliekamas arba žeminamas, niekas negali tavęs sulaikyti nuo susitaikymo su šiuo sunkiu tavo gyvenimo laikotarpiu.

Būdamas vaikas negalėjai laisvai rinktis ir būdamas penkerių pasakyti tėvui: „Seni, man nepatinka pas jus. Aš išsikraustau." Visų vaikų gyvenimas – ir geriausiuose tėvų namuose – paženklintas priklausomybe, taigi nelaisve. Kiekvienas vaikas turi prisiderinti prie tėvų lūkesčių ir reikalavimų arba į juos reaguoti. Net maištaujantis vaikas

išnaudoja labai daug jėgų per maištą, garsiai ištartą *Ne*, kad patrauktų dėmesį ir išlaikytų susidomėjimą. Dėmesys yra vaiko dvasinis penas, net neigiamas dėmesys.

Vis dėlto svarbu pamažu suvokti, kad nelaimingas arba nuo nemylinčių (vadinasi, nesąmoningų) tėvų kenčiantis vaikas irgi yra kūrėjas. Aš nesakau, kad jis kuria gyvenimą su savo tėvais. Į savo tėvų pasisakymus ir elgesį jis reaguoja mintimis, kurios turi didžiulę įtaką vėlesniam jo, jau suaugusiojo, gyvenimui.

Pavyzdys: dažnai mušamas vaikas pats sau nesako: „Mano motinai reikia kreiptis į terapeutą, jai kažkas negerai“, bet mano: „Matyt, su manimi kažkas negerai, kitaip ji manęs nemuštų.“ Vaikai mąsto kitaip negu suaugusieji, nes jie į gyvenimą žvelgia visai iš kitos perspektyvos. Ką motinos ir tėvai pirmaisiais metais sako savo vaikams, turi, kaip minėta, neišdildomą poveikį jų savęs įsivaizdavimui. Mušamas vaikas mano: „Aš, matyt, nusipelniau būti mušamas. Su manimi kažkas negerai. Aš esu išdykęs, piktas, tingus...“ Taip jis anksti pradeda pats save plakti ir kaltinti tokiomis mintimis. Todėl visiškai nekeista, kad mergaitės, kurios buvo mušamos, vėliau pritraukia smurtingus partnerius, kurie tik patvirtina jų savęs įsivaizdavimą, arba pačios tampa mušančiomis motinomis, nes mušimą vaikystėje priėmė kaip normalų dalyką.

Aš tvirtinu: didžiausią skausmą žmogus sukelia pats sau. Jis kenčia pats nuo savęs, nors atrodo, tarsi būtų savo artimųjų auka. Bet tai netiesa, jei įsigilinsime į dalyko esmę. Kadangi vaikystėje buvome priklausomi, turėjome jaustis

aplinkybių ir savo tėvų aukomis. Palikdami tėvų namus, neatsisakėme aukos sąmonės kaip nereikalingo daikto. Metai po metų puoselėti įsitikinimai sukūrė mumyse didelę jėgą, kuri niekur nepragaiš. Norėdami tapti aktyviais savo gyvenimo kūrėjais ir formuotojais, turime ją įsisavinti. Žaizdos, atsiradusios iš sužeidimų, atmetimų ir nusivylimų vaikystėje, neišgyja savaime. Senas priežodis „Laikas gydo visas žaizdas" yra klaidingas. Laikas nieko negydo, tik leidžia giliai nustumti tai, kas skauda.

Taigi beveik visų žmonių praeitis pagaliau turi būti jų pačių išsiaiškinta ir perkelta į taikingą būseną. Seminaruose kartais pastatau iškabą su užrašu: „Išgyventi laimingą vaikystę niekada nevėlu." Protas tai priima kaip absurdą, bet mūsų širdis supranta. Nes pati nelaimingiausia ir skausmingiausia vaikystė, saugoma mumyse, pripažinus, supratus ir atleidus gali būti pakeista į taikingą ir džiaugsmingą. Po seminarų patiriu, kaip per trumpą laiką iš tuomet kankintų, muštų, prievartautų vaikų tampa laimingi suaugusieji, visiškai susitaikę su savo tėvais ir savo vaikyste, jie tampa džiaugsmingais, energingais savo gyvenimo tikrovės kūrėjais.

Normalus žmogus nesirūpina savo praeitimi ir tempia ją per gyvenimą kaip naštą ant pečių. Suvokiantis žmogus, atsigręžęs į praeitį su meile, atvirkščiai, patiria esąs laisvas nuo praeities ir išgyvena čia ir dabar. Tik dabar jis pradeda savo paties gyvenimą. Sakinys, kuris mane labai jaudina: „Tik tada, kai susitaikysi su tėvu ir motina ir gyvensi santarvėje, kad jie tavyje dar kartą susivienytų, tada užgimsi antrą kartą." Šis antras gimimas yra svarbiausias naujos sąmonės gimimas mylinčio, džiaugsmingo žmogaus, kuris giliai žino: viskas turėjo prasmę ir viskas yra gerai!

Mes anksti išmokstame paisyti kitų nuomonės apie tai, kas teisinga ir klaidinga. Tai įvyksta, kai esame priklausomi nuo kitų. Tuomet taip elgtis buvo protinga, kitaip to laiko būtume neišgyvenę. Per visus vaikystės ir jaunystės metus išmokome vengti tėvų kritikos ir atmetimo, stengėmės kuo dažniau elgtis taip, kad jie mumis būtų patenkinti, mus girtų ar bent nekritikuotų ir nežemintų. Tas prisitaikymo prie kitų norų ir mąstymo metas jau seniai praėjęs. Bet išmoktas elgesys giliai mumyse įsirėžė ir lemia tolesnį gyvenimą su artimaisiais.

Daugelis vaikų kurį laiką maištauja prieš tėvų, darželių auklėtojų, mokytojų ir kitų suaugusiųjų įsakymus, draudimus ir primetamas elgesio normas. Toks elgesys apogėjų pasiekia ankstyvoje vaikystėje, vadinamojoje užsispyrimo fazėje, ir lytinio brendimo metu. Tuo metu jie dažnai, net neišgirdę, ko iš jų norima, sako „ne“. Maištaujantis vaikas iš to gauna naudos, tokiu elgesiu sulaukia daugiau dėmesio negu prisitaikėliai. Be to, tai jiems padeda atrasti, ko jis pats nori. Daugumai žmonių to nepavyksta per visą gyvenimą. Jie tik jaučia, kad tai, ką daro ir kaip gyvena, nekelia džiaugsmo. Bet jie neran-

da savyje drąsos išsiaiškinti, ką patys gali nuveikti, kad būtų laimingi.

Taip atsiranda rūšis, kurią aš vadinu normaliu žmogumi. Jų dvasia iš anksto prisitaiko prie to, ką kiti iš jų nori pamatyti ir išgirsti. Daugelis iš mūsų gerai žino posakį „ką kaimynai pasakys“. Jis, kaip joks kitas, labai gerai parodo mūsų nenorą išsišokti. Niekas apie mus neturi galvoti blogai ir nesužinoti, kaip mums sekasi. Taip mes tampame prisitaikėliais, kurie į pirmą vietą kelia ne savo impulsus, troškimus ir širdies polinkius, bet baugščiai stengiasi neišsišokti arba sulaukti kitų pritarimo. Tai mūsų širdis labai liūdina ir tas liūdesys atsispindi daugelio žmonių veiduose.

Normalus protas čia dažnai įsiterpia: „Taip, bet šiek tiek prisitaikyti juk reikia. Kur mes nueitume, jei kiekvienas darytų ką įsigeidęs?!“ Taip, kur mes nueitume? Ką pats apie tai manai? Mano širdis sako, kad pasiektume rojų, jei kiekvienas žmogus daryti tai, ko trokšta širdis. Aš nesakau, ko jis nori, bet ko trokšta širdis. Tai esminis skirtumas. Problema ta, kad daugelis žmonių (dar) nežino, nes neturi gyvo ryšio su širdimi. Širdis visada veikia iš meilės, o kai nėra meilės, tada elgesys širdžiai atrodo nederamas. Proto valia veikia mumyse dažnai semdamasi iš sužeisto vaiko išgyvenimų pasaulio, kupino įniršio, baimės, liūdesio ir visų kitų iki šios dienos išstumtų jausmų. Jei kiekvienas darytų, ko nori jo vidinis sužeistas vaikas, atsidurtume maždaug ten, kur dabar stovime: pačių susikurtame pragare, kuriame verda barniai, kyla traumos, daug prievartos, vagysčių, apgavysčių, žudynių ir taip toliau. Kiekvienas laikraštis mirga nuo viso to.

Nėra jokios prasmės derintis prie to, kas daroma arba nedaroma, nes nesijaučiame laimingi nesąmoningai darydami tai, ko mums norisi. Nes mumyse dažniausiai slepiasi sužeisti, baugštūs, liūdni arba šėlstantys maži vaikai, skatinantys beširdiškai galvoti ir elgtis. Žmogus, kuris nesuvokia savo vidinio vaiko, juo nesirūpina ir jo nepamilsta, būna jo užvaldomas. Ši maža mergaitė moteryje ir mažas berniukas vyre veikia ne iš sąmoningos meilės, bet iš patirties, kad meilės gauta per mažai, kad buvai nuskriaustas, apviltas ar išprievartautas. Kol šitos žaizdos neišgydytos, šių žmonių gyvenimas su kitais bus labai skausmingas.

Ir kol šitą sąryšį suprasime, visada bandysime kitiems žmonėms įtikti, bet negyventi taip, kad patirtume džiaugsmo, laimės ir pilnatvės. Čia nesunku atpažinti pripažinimo, patvirtinimo ir meilės paieškas ir liguistą potraukį ir bandymą išvengti kritikos ir nepriėmimo. Paklausk savęs sąžiningai: ką savo kasdienybėje darau, ko kiti nori iš manęs? Kur išduodu savo širdį santykiuose su partneriu, tėvais, draugais ir artimaisiais? Kur mano protas sako: „Aš negaliu kitaip, aš turiu..." Šitokios rūšies savęs paties išdavystės inventorizacija – pirmas žingsnis į laisvę. Prie to priklauso nuoširdumas, drąsa ir laikas susiprotėti. Skirk tam laiko ir atidžiai patikrink, kokiose gyvenimo srityse ir su kokiais žmonėmis būni ne pats savimi, kur apsimetinėji, kada nepasakai savo tikros nuomonės arba ne visai tokią, kokią norėtum, ir kas daro tave nelaimingą.

Kas per gyvenimą nori eiti linksmas ir teisingas, turi nuspręsti būti teisingas savo atžvilgiu. Kas nesirūpina garbingumu savo atžvilgiu, galiausiai apgaudinėja savo artimuosius. Tai žmogiška ir suprantama, kad mes dažnai

dešimtmečius apgaudinėjame patys save, nes pritrūksta pasitikėjimo eiti savo keliu. Gali būti skausminga atsigręžti kelis dešimtmečius, kai mūsų dėmesio ir meilės centre stovėjome ne mes patys, kai rūpinomės kitais ir dažnai jiems aukojomės. Šitokia auka niekada nėra verta. Žmonės po viso šito lieka nepatenkinti, įtūžę arba liūdni ir tik gyvenimo pabaigoje supranta praradę galią mylėti save ir eiti savo keliu.

Reikia drąsos eiti savo keliu ir išslysti iš plačios prisitaikiusios žmonių masės, nes kiti už tai tavęs nepagirs. Jei kas nebežaidžia senų žaidimų, jiems tai kelia baimę. Tikriausiai ir pačiam yra tekę girdėti priekaištą: „Tu nenormalus!" arba „Tu kuoktelėjęs!" Linkiu, kad ateityje be cinizmo ir širdingai galėtum atsakyti: „Ačiū už komplimentą!" Šiandien mums reikia daugiau tokių išprotėjusių, kurie pasitrauktų iš gerai išvažinėto normalumo kelio. Ir kitiems duotų drąsos ir šviesų pavyzdį, kad tik šitas kelias veda į džiaugsmą, susižavėjimą ir gyvenimo pilnatvę. Mes tai darome ne dėl kitų, bet dėl savęs. Vis dėlto tai ne egoizmas, kuris po tuo slepiasi, atvirkščiai. Žmogus, kuris drąsiai ir širdingai seka paskui širdies balsą ir dėl trupučio pripažinimo liaujasi lankstytis, šitokio žmogaus reikia prasidedančiai naujai epochai. Jis ištiesins kelią tikrumui ir meilei ir bus laimingas pavyzdys savo artimiesiems. Taigi nuspręsk sąmoningai, ar nori eiti tuo naujuoju keliu. Atlygis, kuris tau žadamas, yra labai didelis.

Jau keli tūkstančiai žmonių per pastaruosius dešimt metų, padrąsinti mano paskaitų ir meditacijų, išleistų kompaktinėmis plokštelėmis, kurias galima nemokami kopijuoti ir dovanoti, ir mano straipsnių bei knygų, ryžosi

palikti nesąmoningą ir nejaukų miegančių ir aklų žmonių kelią. Jie nustojo daryti kompromisus su savo širdimi ir su tuo, ko kiti iš jų laukia. Visi jie pastebi, kad ligšioliniai draugai ir giminaičiai atsuka nugaras ir daro didžiulį spaudimą, kad priverstų juos grįžti į seną kelią. Kai kam tai buvo skausmingas patyrimas, esą jei nori būti mylimas ir mėgstamas, neprieštarauk baugščių, normalių žmonių klubo taisyklėms. Meilės netekimas, atskyrimas, šmeižimas arba žodiniai išpuoliai – tai įprasti dalykai šeimose, firmose, tarp kaimynų ir pažįstamų. Pas mus žmogus smerkiamas, jei jis, užuot ėjęs A keliu, kuriuo eina dauguma, pasuka B keliu. Vešanti tolerancijos stoka, kai puolami drąsūs žmonės, einantys savu keliu, rodo, kokia didelė baimė yra užvaldžiusi tuos, kurie juos atskiria ir smerkia.

Gera naujiena drąsiesiems, kad po kurio laiko jie ima traukti žmones, esančius panašiame kelyje ir suprantančius kitus. Jie suvokė, kad kelias į tikrą gyvenimo džiaugsmą, į vidinę taiką, didelį džiaugsmą ir laisvę veda tik tada, kai apsisprendžiama klausyti savo širdies ir kartu pasisakoma už teisingumą, padorumą ir meilę, o ne už draudimus ir įsakymus normalaus, nesveiko, nes dažnai susipainiojusio ir prijaukinto, žmogaus proto. Jie yra pionieriai naujo meilės amžiaus, ties kurio slenksčiu mes dabar stovime. Ar nori jiems priklausyti?

Kaip tau ne gėda!

Nedaugelis žmonių didžiuojasi tuo, kas jie yra ir ką yra gyvenime pasiekę ir patyrę. Retam iš mūsų yra tekę girdėti: „Vaike, aš didžiuojuosi tavimi. Tu puikiai tai padarei!" Mūsų visuomenėje buvo ir yra teikiamas didesnis dėmesys tam, kad reikia vaiką pataisyti, sukritikuoti, palaužti jo valią. Žinoma, viskas vaiko labui, tėvai, auklėtojai ir mokytojai kitaip negali, kol jie patys nevertina savo pačių kelio. Vaikams iki šios dienos tėvų namuose, vaikų darželiuose ir mokyklose menkinamas savigarbos jausmas. Reaguodamas į begalę menkinančių, žeminančių pamokymų ir sankcijų vaikas, o vėliau jaunuolis pradeda prarasti savigarbą ir išdidumą. Kas nesididžiuoja savimi ir negali savęs pagirti, suprantama, nepajėgus pagirti ir kitų, net jei tai būtų jo vaikas.

Žmogų, nesididžiuojantį savimi ir savo pasiekimais, kamuoja gėdos ir kaltės jausmas. Šitie jausmai sukeliami daugybės minčių ir jie toliau maitinami. Prisimink, kaip dažnai vaikystėje buvai gėdijamas, nuvertinamas ir pajuokiamas. Prisimeni klasę mokykloje, prieš kurią būdavai statomas ir tada bendraklasiai juokdavosi iš tavęs? Žinai sakinius: „Gėdykis" arba „Ką manai sau, kas tu toks esi"? Vaikų gyve-

nime apstu skausmingų akimirkų, kai jie mielai skradžiai žemę prasmegtų arba paspruktų, nes suaugusiųjų nuomonė juos sukrečia, paniekina ir pažemina. Pasekmė yra ta, kad mes, mąstydami apie save, pradedame negerbti ir nekęsti savęs. Kitų pasmerktas vaikas ima smerkti save.

Jei mums nemalonu, tada mumyse ima gamintis gėdos energija ir gana dažnai gėdos raudonis išmuša veidą ir kiekvienas gali pamatyti, kas mums yra. Mes mielai užsimaukšlintume gobtuvą arba pasislėptume, nes ryškiai raudona galva visiems aiškiai rodo mumyse degančią gėdos ugnį, ir mes patys negalime į save žiūrėti. Kadangi šis gėdos jausmas labai nemalonus, darome viską, kad tą jausmą išstumtume. Todėl daugelis suaugusiųjų net nesupranta, kaip smarkiai gėdijasi savęs. Neperdedu, daugeliui net nemalonu, kad jie yra.

Mūsų laikais daugelis moterų ir vyrų jaučia, kad jų gyvenime apstu nesėkmių. Jie mano praleidę progą ir viską turėję daryti daug geriau. Normalus žmogus mano pridaręs daugybę klaidų ir negali sau to atleisti. Iš vidaus jį slegia didžiulė kaltė ir gėda, todėl jaučiasi menkavertis ir blogas. Moterys ir vyrai priekaištauja sau dėl nutrūkusių meilės ryšių ir skyrybų, pinigų praradimų, nesėkmių arba konfliktų darbe, savo netaikių santykių su tėvais, ligoto ir nebe tokio liekno ir gražaus kūno, nepageidaujamos vaikų raidos ir dar daugelio dalykų. Jie neatleidžia sau, kad gyvenimas susiklostė kitaip, negu kažkada troško. Iš vidinės dažnai nesąmoningos pozicijos kyla vaidai, neapykanta ir agresija prieš mus pačius.

Joks žmogus neištvers nuolat lakstyti su tokiu suvokimu, jis neatlaikytų, todėl tokius jausmus mes išstumiame,

kol jie virsta agresyvia vidine nuostata. Tai galime visur matyti, ypač visuomeniniame transporte, firmose ir mokyklose, šeimose ir organizacijose, net politikoje. Kadangi baiminamės vėl apsijuokti ir būti kitų atmesti arba išjuokti, iš anksto pasirenkame slėptuvę ir vengiame iškišti galvą ir pasirodyti, kokie iš tikro esame. Paprastai slepiame tai, kas mumyse ypatinga.

Mums valia rinktis, kaip mes žvelgsime į ligšiolinį savo gyvenimo kelią ir kaip jį vertinsime. Normalus žmogus aklai perima masių, tikinčių klaidomis, nuomonę. Užuot kalbėję apie klaidas, mes galime kalbėti apie patirtį. Esame čia, kad semtumės įvairios patirties, ir visos patirtys yra vertingos. Mūsų protas išlavintas vertinti malonias patirtis, o nemalonias linkęs pasmerkti ir manyti, kad jų neturėjo būti. Tai nesąmonė. Vienos be kitų būtų neįmanomos.

Inžinieriai, kurdami naują prietaisą, ar tai būtų *iPhone*, ar automobilis, vadovaujasi skirtingais išankstiniais duomenimis, kurių dauguma būna atmesti. Bet jie nesmerkia jų už tai, kad nepavyko sprendimo rasti pačioje pradžioje. Jei žiūrėdami futbolo varžybas visus netikslius perdavimus vertintume labiau negu pačius įvarčius, tai būtų taip pat kvaila, kaip daugumai žmonių vertinti savo gyvenimą.

Kiekviena mūsų patirtis mūsų sielos požiūriu yra vertinga ir brangi, ji nori būti priimama ir vertinama. Smerkiantys nemalonias patirtis ir norintys jų išvengti iš esmės gyvena ne savo gyvenimą, galima sakyti, praleidžia progą gyventi.

Reklamantas ir užsispyrėlis

Kai žmonės kalbasi apie tai, kas jiems nutiko kasdienybėje, ne tik iš žodžių, bet ir iš balso intonacijos girdėti, kad jiems įprasta nuolat skųstis kitais asmenimis ir gyvenimu. Jie mano, kad gyvenimas su jais – skirtingai negu su kitais – pasielgė neteisingai. Šitie reklamantai dažnai kalba ieškovo tonu, kaip antai tas, kuris pasipiktinęs grąžina neveikiantį prietaisą parduotuvei. Jie įsitikinę esą nukentėję ir gyvenimas turįs jų atsiprašyti, nes pateikęs jiems kažką negera. Dažnai jie pradeda sakinį „Bet..." Atkreipk dėmesį į balso aukštį, kokiu žmonės skundžiasi dėl tariamos neteisybės ir gyvenimo klaidų. Jie mielai plūstasi ir keikiasi, tačiau nepastebi, ką daro sau.

Jie mano, kad gyvenimas jiems kažką skolingas, kelia jam pretenzijas ir iš jo reikalauja. Jie dar negali įžvelgti sąryšio tarp to, ką savo mintimis, savo bendra gyvenimo nuostata į save pačius ir į kitus išspinduliuoja ir ką gyvenimas jiems siunčia atgalios. Dažniausiai jie nė girdėti nenori, kad patys atsakingi už savo gyvenimą. Jų pagrindinės emocijos yra pyktis, įtūžis, dažnas užsispyrimas, neapykanta ir vaidai. Jie elgiasi kaip maži vaikai, įnirtingai reikalaudami iš savo tėvų paklusti jų nuotaikoms ir išpil-

dyti norus. Jie vaidijasi su gyvenimu, bet nepastebi, kad iš tikrųjų tai jie patys su savimi vaidijasi ir viduje kariauja su savimi.

Gyvenimas negali mums atrodyti kitoks negu yra. Jei į mėsmalę įdėsi kiaulienos, veršienos dešrelių negausi. Kokie duomenys įvedami, tokie ir gaunami, ką sėji, tą ir pjauni. Apie įvestus duomenis, minčių kokybę ir kryptį, vidinę nuostatą ir įsitikinimus mes jokios ataskaitos sau nedarome. Jei suvoktume, ką nuo ryto iki vakaro galvojame apie save, savo artimuosius ir gyvenimą, tada žinotume, kad po kurio laiko turėtume laukti atitinkamų gyvenimo atsakymų. Nes gyvenimas teka pagal aiškius dėsningumus. Nėra jokios laimės, nesėkmės ar likimo, tik prasmingi sąryšiai, kuriuos atpažinti gali kiekvienas, jei yra smalsus, atviras, be išankstinės nuomonės ir pasirengęs priimti, pripažinti tai, kas kaip tik dabar yra.

Patirties prasmę galime atpažinti tik tada, jei sau atrasime, kad gyvenime viskas turi prasmę, nes čia veikia priežasties ir poveikio principas. Daugelio procesų prasmę galima pamatyti santykinai greitai, kitiems išmanyti prireikia laiko. Jei žmonės tavęs nemyli, tada paklausk savęs, kaip pats elgiesi su savimi, ar myli save, gerbi ir vertini. Jei prarandi darbą, paklausk savęs: su kokia nuostata tu tą darbą dirbai ir ką manei apie firmą ir savo darbą, o gal dabar pats metas pradėti naują savo gyvenimo etapą, nes per ilgai dirbai ligšiolinį darbą. Jei serga tavo kūnas, pagalvok, ką apie jį galvoji ir jauti, kaip su juo elgeisi pastaruoju metu. Jei tave palieka partneris, paklausk, ar tu jį mylėjai tokį, koks jis yra. Gal bandei jį pakeisti arba išnaudoti savo

poreikiams. Ar jūsų santykiuose įsivyravo rutina ir nuobodulys? Ar sutarėte, ar tik pakentėte vienas kitą?

Ko mes nemylime, turime prarasti. Nes meilė yra jungiantis elementas, susiejantis visus daiktus. Ką tu myli, tas lieka, auga ir tarpsta kaip augalai tavo bute. Skirk vienam augalui porą mėnesių tik po minutę dėmesio, jam padėkodamas ir pagirdamas jo grožį, o kitus tik palaistyk vandeniu ir daugiau nieko. Nustebsi išvydęs šį augalą po trijų mėnesių smarkiai išsiskiriantį iš kitų.

Be plačiai paplitusių teisybės ieškovų, tarp mūsų apstu užsispyrėlių. Jie taip pat mano, kad gyvenimas neteisingai su jais pasielgė, bet jų laikysena kitokia. Užuot garsiai skundęsi ir reikalavę, užsispyrėliai mieliau atsitraukia susiraukę, įsitaiso vidinėje tvirtovėje ir galvoja: „Gyvenimas gali mane... Tai neteisinga ir nedora, ir aš nusprendžiau ant jo supykti. Galėtų kas nors mane čia, už storų tvirtovės sienų, ir aplankyti, bet aš žinau, kad niekas neateis."

Šitokia laikysena vaikystėje buvo prasminga, nes suteikdavo vaikui tariamą saugumą nuo šalto ar beširdžio pasaulio. Tačiau sienos, kurios tariamai mane saugo, kartu nepraleidžia ir meilės bei dovanų, kurias man nori dovanoti gyvenimas. Niekas kitas, tik mes patys galime nugriauti šitas sienas. Tik mes galime išdrįsti vėl būti atviri ir pažeidžiami ir leisti senoms žaizdoms užgyti.

Nustatyk, kokia nuostata kiekvieną dieną tu pasitinki gyvenimą ir ką manai apie gyvenimą. Jei remdamasis ligšioline patirtimi manai, kad gyvenimas neteisingas ir nedoras, tada gyvenimas ir toliau siųs panašias patirtis, nes nieko kita ir nelauki. Tu neįžeisi gyvenimo blogai apie jį galvodamas. Sužeisi pats save.

Normalus vyras

Dauguma vyrų dabar yra pasidarę tokie normalūs, taip gerai prisitaikę ir šaunūs, kad moterys dažnai savęs klausia: „Ar toks turi būti vyras?“ Jie eina per gyvenimą nuobodžiais, baugščiais arba liūdnais veidais, susigaužę, negalintys atvirai žvelgti į akis ir nepajėgūs kalbėti apie savo jausmus. Rytais važiuoja neaiškios spalvos automobiliais į darbą ir, įlindę į uniformą su baltais arba mėlynais uniformos marškiniais ir dažniausiai dryžuotu kaklaraiščiu, verčia save siekti sėkmės. Jie nemėgsta daryti to, ką daro, ir retai daro tai, ką norėtų.

Nuo vaikystės jie slopina baimę, liūdesį, įniršį, bejėgiškumą, kaltę ir gėdą, pavydą ir pavyduliavimą ir kartu susigriebia. Jų kūnuose matyti pėdsakai ir žaizdos. Skauda sąnarius, sutrikusi rūgščių ir šarmų pusiausvyra, stuburo diskai kelia skausmą, ausyse spengia, silpnėjanti klausa skelbia pavojų, maudžia širdį, reikalauja kito ritmo ir gresia infarktas. Vyro kančia – liūdna arba nelaiminga širdis. Sumanę tariamai ką nors gera nuveikti sau, normalūs vyrai bėga į treniruoklių sales ar šnopuodami laksto miesto parkuose, ieško malonumo maratonuose arba kitose ekstremalaus sporto rūšyse, kad suvaidintų tariamą vyriškumą, kuris suteiktų pasitikėjimą savimi ir paramą.

Vyrai išmoko savo silpnumą ir skausmą išstumti ir tai pakelia tol, kol kūnas arba (ir) psichika juos parklupdo. Vis dažniau tarp vyrų pasitaikantis emocinio išsekimo sindromas, depresijos ir panikos priepuoliai verčia juos atsigręžti į savo vidinį pasaulį. Bet net ir tokios būklės dauguma jų bando pašalinti tuos trukdžius ir vėl grįžti į sekinančią kasdienybę. Per dieną jie eina pareigas ir dirba, kas įsakoma, ko tikimasi, kiek tik įstengia geriau, o vakarais prie savo buto durų pavirsta arba mažais berniukais, drambliais porceliano parduotuvėje, arba tironais, kurie, atsidūrę tarp savo keturių sienų, išleidžia nuslopintą įtūžį. Žmonų priekaištai ir reikalavimai daro juos bejėgius ir kaltus, jie gūžiasi iš baimės ir sprunka tylėdami bei rezignuodami į rūsį, garažą, prie televizoriaus arba kompiuterio arba slepiasi panirdami į kurią nors iš priklausomybių.

Ten jie veltui stengiasi užpildyti tuštumą, išsikerojusią juose. Ir kadangi per visą dieną negali pasakyti, kas juos jaudina, naktį garsiai knarkdami apie tai praneša pasauliui.

Savo viduje jie labai susivaidiję su savo motinomis, kenčia iki šios dienos, kad vaikystėje neturėjo tėvo arba jis buvo vyraujantis, kurio pripažinimo ir meilės jie niekada nesulaukė ir būdami keturiasdešimties ar penkiasdešimties dažnai jaučia susigadinę gyvenimą. To jie negali atvirai pripažinti ir slepia nuo savęs. Nejaukumo ir gėdos jausmas susimaišo su pykčiu ir pasipiktinimu, jie pasidaro agresyvūs išorinėje aplinkoje, kelių eisme arba ginčuose su žmona, vaikais arba kolegomis. Tačiau jų agresija rodo tik susikaupusį pyktį.

Kiekviename vyre slypi mažas berniukas, kuriam vargiai buvo leidžiama būti guviam, jausmingam, ku-

riam niekas nesakė, koks turi būti tikras vyras. Retorinis klausimas „Argi tu nenori būti tikras berniukas?“ aiškiai signalizavo, kad žaismingas, pažeidžiamas, baugštus, liūdnas arba svajingas berniukas nepageidaujamas. Ir be ašarų. Todėl jau anksti jis užsklendė širdį, sustabdė jausmų ir ašarų tėkmę ir pradėjo sukti galvą, kaip galėtų pasiekti pripažinimo ir patvirtinimo, gal šiek tiek ir meilės. Toks buvo daugumos vyrų tapsmas normaliu vyru. Jie kibo į darbą, kad įgytų pripažinimo ir patvirtinimo, kurio niekada nebuvo gavę iš tėvo.

Vyras, patenkintas savimi ir kartu tuo, kad jis vyras, einantis per gyvenimą mylėdamas save, būdamas tiesus ir atviras su savo artimaisiais, aiškaus proto ir mielaširdingas, yra reta rūšis, todėl turi būti saugomas. Šiandien normalus vyras yra remiamas prie sienos ir jis klausia pats savęs, kas jo gyvenime nepasisekė. Juk stengėsi viską daryti kaip įmanydamas geriau. Instrukcija, kaip būti vyru, skambėjo: „Stenkis, būk dalingas, gerai uždirbk, susirask žmoną, apsidrausk, paimk paskolą ir išsimokėk už butą ar namą.“ Daugybė vyrų vadovavosi tokia programa, bet laimingi dėl to netapo, atvirkščiai. Jie nepaliaujamai siekia tikslo ir veikia kaip bedvasės būtybės, robotai, kaip sraigteliai didžiuliame mechanizme, kurio nekenčia ir nesijaučia esą laisvi vyrai. Net lovoje kamuojami spaudimo dėl pajėgumo, jei mano turį patenkinti moterį. Todėl vis daugiau vyrų išsigandę pripažįsta, kad jų mažasis draugas atsitiesia taip pat retai kaip jie patys ir vis dažniau susimauna – daugeliui tai tikra katastrofa.

Didelė dalis vyriškos lyties gyventojų šiandien yra labai išsekę ir pavargę nuo vienpusio kelio, kupino spaudimo,

pastangų ir abejojimo savimi. Ir kadangi jie niekada neišmoko atverti savo širdies ir išsikalbėti iš širdies, vis daugiau nusiminusių už storų širdies mūrų neranda išeities, kol kūnas ar psichika priverčia juos atsigulti, kad pagaliau atsigręžtų į vidų ir prabustų. Arba vyrai visiškai nusivilia ir nusižudo (tris kartus daugiau nei moterys). Net jei dar ne visi pateko į šitą akligatvį, neįmanoma nepastebėti šios normalaus vyro krizės, kuri kasmet aštrėja.

Vyras stovi ties didelių pokyčių slenksčiu žmonijos istorijoje ir visų amžiaus grupių vyrai suvokia: senasis kelias, kuriuo jie ėjo, nebetinka. Atsidūręs laikų sankryžoje vyras turi apsispręsti, kuria kryptimi eiti. Užsimerkti ir pirmyn, ištverti, išstumti ir užsičiaupti nebeįmanoma. Ir varomoji jėga yra ne moterys, bet širdis ir meilė jame pačiame, kuri dabar susitelkia ir jam sušunka: „Pakaks, vyre!“

Šiandien šitam širdies raginimui vyrai vis dažniau paklūsta. Aš neabejoju, vyrai prabunda. Vien tik per 2010 metus mano seminaruose dalyvavo daugiau kaip 2000 vyrų ir iš jų daugiau kaip 800 seminaruose tik vyrams. Ir beveik kasdien mane pasiekia vyro užpildytas klausimynas, pateiktas mano knygoje „Taip vyras tampa vyru!“, kuriuo žavisi tiek vyrai, tiek moterys. Čia vyras atpažįsta save ir supranta, kodėl jis stovi čia, kur stovi, vyrai daug ką suvokia ir tai, ką suvokė, pritaiko naujiems sprendimams ir poelgiams. Dauguma moterų džiaugiasi tokiu vyro pokyčiu, kai kurios iš jų nustemba, kad vyras, kuriuo taip ilgai skundėsi, jas aplenkė kelyje ieškant gyvenimo džiaugsmo bei meilės sau ir gyvenimo laimę imant į savo rankas.

Visiškai normali moteris

Moterys kaip ir vyrai turi daug bendra: senus nusistovėjusius pavyzdžius, elgesio ir mąstymo būdą. Jei tu, moteris, suvoksi, kad esi įtraukta į vakarykščios dienos normalumą, savęs nuvertinimą ir uždaryta į baimių narvą, kad tu kasdien įsilieji į moterų skausmingų patirčių chorą ir dalyvauji jų kovose už tai ar su tuo, tik tada pamatysi atviras duris, vedančias į visai kitokį laisvės ir meilės gyvenimą.

Maža mergaitė, įsimylėjusi save pačią, žavėdamasi savimi sukinėjasi priešais veidrodį nerūpestingai pritūpdama ir dainuoja, svajoja ir myli, o suaugusi moteris jau yra praradusi džiaugsmą ir moterišką išdidumą. Ji norėjo padaryti visai kitaip negu jos motina, kuri kasdien jai demonstravo, kad, jei galėtų rinktis, niekada nepasirinktų būti moterimi. Motinos dejonės, skundai ir kančios skamba moterims visą gyvenimą ausyse ir kaltės jausmas jos atžvilgiu ir nesutarimai su ja moterį laiko didelėje nelaisvėje. Daugelio sprendimas jaunystėje buvo toks:

„Aš noriu daryti kitaip negu ji! Aš nenoriu kentėti nuo vyrų, būti priklausoma, jausti bejėgiškumą ir skausmą." Nuo aštuntojo dešimtmečio daugelis moterų pradėjo išsilaisvinti iš vyrų priklausomybės ir savo profesine veikla

užsitikrinti ekonominę nepriklausomybę. Pilka pelytė virtuvėje prie puodų, vyrui paduodanti šlepetes ir atsiduodanti jam švilptelėjus – praeitis, ypač tarp jaunesnės kartos moterų.

II DALIS

Transformuok savo gyvenimą!

Pagaliau susitvarkyk savo gyvenimą

Tvarkymosi metas. 2012 metai iš tavęs reikalauja susitvarkyti gyvenimą – tiek vidinį, tiek išorinį. Nes gyvenimas tik ribotą laiką toleruoja netvarką. Tavo nepasitenkinimas, neišsipildę santykių ir profesijos lūkesčiai, skausmus kenčiantis kūnas, džiaugsmo, vidinės ir išorinės gerovės stoka, auganti baimė, įtūžis, liūdesys, likimo smūgiai ir nusivylimai – visi tie ženklai nori tave supurtyti ir pažadinti iš normalumo miego, kad pagaliau imtum gyvenimą į rankas. Nes pačiame gyvenime – gamtoje, visatoje – viešpatauja darna ir tvarka.

Tik žmogus ištrūko iš natūralios tvarkos tuo sukeldamas sau skausmą. Jis užmiršo, kodėl ir kokiam tikslui atėjęs į šį pasaulį. Jis atėjo, kad neštų meilę žemei, nes yra kilęs iš šaltinio, vardu meilė. Mes gimstame iš meilės ir mūsų esybė yra gryna meilė, nes mūsų šaltinis yra meilė, meilių meilė. Tačiau žmogui, vieninteliam visatoje, buvo suteikta laisva valia, ir jis paliko dievišką natūralią tvarką ir savo sąmonėje atsiskyrė nuo meilės. Nors iš tiesų atsiskyrimo negali būti, viskas susiję. Ir tai, kas jungia, vadinasi meilė.

Išsiskyrimo patirtį, tariamą padalijimą per nuteisimą, jis sukaupė per eoną*, bet dabar šis laikas baigiasi. Tuo požiūriu mes esame laikų pabaigoje. Ne pasaulis baigiasi, bet baigiasi senoviško žmogaus laikas, kuris nesąmoningai, miegodamas ir kupinas baimės blaškėsi po pasaulį ir manė turįs kaip nors išgyventi arba pasirūpinti savo kailiu. Žmogaus laisva valia yra suvaržyta. Kodėl? Likti baimės, atskirumo ir miego patirtyje būtų pusiaukelė.

Viskas mumyse yra meilė, ji energingai skubina mus prabusti ir prisiminti, kas mes iš tiesų esame. Kietai įmigęs ir apimtas normalaus žmogaus skausmo tokius sakinius atmes kaip nesąmonę. Tegul. Žmogus, praradęs ryšį su savo širdimi ir meile, nieko (dar) nenori girdėti apie egzistuojančią meilę jame. Jo protas nepajėgia to įsivaizduoti. Bet meilei tai netrukdo. Nes ji žino ir šūkteli tau: „Aš esu tavo viduje! Pamatyk pagaliau mane!"

Šio laiko iššūkis skamba: apžiūrėk kiekvieną savo namo kertelę, iš vidaus ir iš išorės, ir užduok klausimą: „Kas negerai? Kas ne taip? Kas nutiko?" Nes darna, ratas (apskritimas) ir nuolatinė tėkmė yra pagrindiniai gyvenimo kriterijai. Visatoje, kaip ir tavo gyvenime, daiktai sukasi ratu. Sakoma: planetos sukasi aplink Saulę, Žemė sukasi, taip ir čakros**, tavo kūno energijos centrai. Kvėpavimo, krau-

* eonas – keliàs eràs apimantis geologijos laikotarpis.

** čakrà (skr. *cakra* – ratas) – pagal Tibeto ir Indijos mediciną šeši gyvybinės galios centrai, pro kuriuos išteka energija; kartais jie vadinami „lotoso centrais".
Vert. Mokslo požiūriu nėra įrodymų, kad čakros egzistuoja.

jo, limfos meridianų apytaka tavyje teka ratu. Kai mums kas nors pasiseka, sakome: laimė kaip kepurė. Radę išeitį: išėjome iš užburto rato. Taigi pirmiausia atvirai savęs paklausk: „Kas mano gyvenime negerai, kas nedera, kas nebeteka, kur užsitvenkę, kur užblokuota?“

Tu tiksliai žinai, kur negerai, kas nedarnu, gal tai darbas, santykiai su partneriu ar su savimi. Mūsų širdis – harmonijos barometras, ir ji visada mums praneša, kur kažkas negerai. Į širdies balsą daugelis neįsiklauso ir atsako protu: „Kaip nors.“ Arba: „Yra kaip yra.“

Mano patarimas: ramiai apžiūrėk savo rūsį ar palėpę. Ar žinai, ką laikai visose tose dėžėse? Ar greitai randi ko ieškai? Kieno rūsys priverstas šlamšto, tas jaučiasi prastai ir vis pagalvoja: „Reikėtų kada nors imti ir sutvarkyti.“ Negera jausti netvarką. O moterys turėtų savo pilnas spintas apžiūrėti ir savęs paklausti: „Kuris iš tų drabužių man vis dar patinka? Ką iš jų mielai apsivilkčiau? Kaip apsirengusi jaučiuosi gerai?“ Antras klausimas: „Kas iš jų man vis dar tinka?“

Arba pasižiūrėk į mokesčių ir asmeninius dokumentus, stalčius ir spinteles. Ta išorinė netvarka, kuri verta būti pavadinta chaosu, yra niekas kitas kaip tavo vidinės netvarkos ir painiavos veidrodis. Tavo minčių, jausmų, tavo santykio tarp galvos ir širdies. Kaip viduje, taip ir išorėje.

Prieš imdamiesi chaoso ir konfliktų išorėje, turime pradėti nuo savo vidinių namų. Tas vidinis namas turi pirmą aukštą. Netvarka ten mums greičiausiai krinta į akis. Tai nemalonūs ir skausmingi fiziniai pojūčiai. Tuo lygmeniu dažnai jaučiame nerimą, suvaržymą ir sunkumą, spaudimą, įtampą, sustingimą ir pastyrimą, šleikštulį ir svaigulį,

silpnumą ir paralyžių, šaltį ir deginimą ir kaskart vis dažnesnį skausmą.

Iš pradžių nemalonius požymius ignoruojame, paskui prasiblaškome arba norime jų atsikratyti. Manome, kad mūsų kūnas turi problemų, bet tai ne visai tiesa. Mūsų kūnas tik nori parodyti, kad viršutiniuose aukštuose kažkas negerai. Fizinis kūnas negali jausti darnos, jei kituose aukštuose, jausmų, minčių ir širdies lygmeniu, dvasiniu lygmeniu, kažkas negerai.

Šlamštas ir laužas nuo viršaus rieda laiptais ir tuneliu žemyn. Todėl kūnas yra nuostabus signalų skleidėjas. Jis parodo, kad kitu lygmeniu seniai kažkas negerai. Norėdami kūne sukurti tvarką, aiškumą, lengvumą ir sveikatą, turime pradėti nuo viršutinių aukštų, viską iškuopti ir susitvarkyti.

Kiekvienas iš mūsų kasdien kuria kūno būseną ir gyvenimo tikrovę. Mes tai darome – kaip jau minėta – mintimis, nuostatomis, įsitikinimais ir dogmomis. Pastarąsias retai suvokiame, nes jos įsitvirtinusios ankstyvoje vaikystėje. Jos sukelia mumyse tokias emocijas, kaip baimė, įniršis, liūdesys ir t. t., kurios mums būna nemalonios, todėl jas išstumiame ir norime jų atsikratyti. Tačiau mūsų jausmų išstūmimas sukelia sunkumą, suvaržymą, spaudimą ir kitus neigiamus pojūčius fiziniame kūne, kuriuos mes ignoruojame tol, kol jie tampa pastebimi kaip skausmas, ir pagaliau iš jų kyla ligos. Visose savo gyvenimo srityse: partnerystėje, šeimoje, profesijoje ir draugų būry anos emocijos sukelia trintis ir konfliktus, kai kiti savo elgesiu mus išveda iš pusiausvyros ir taip atkreipia į save mūsų

dėmesį ir mus tariamai sužeidžia. Bet mes įsižeidžiame patys ir kenčiame nuo savo pačių sukurtų neįsisąmonintų kūrinių.

Mūsų gyvenimo netvarka ir chaosas, kančia ir skausmas visada yra pasekmė neįsisąmoninimo, išstūmimo ir savęs smerkimo, nesutvarkytų, netaikingų santykių su žmonėmis praeityje, iš kurių kyla įniršis, kaltė, gėda, liūdesys ir baimė. Antrame ir trečiame knygos skyriuose pateiksiu, kaip galima susitvarkyti savo vidinius namus, savo gyvenime ir fiziniame kūne sukurti darną, džiaugsmą ir laimę. Kaip jau sakyta: laimingas gyvenimas – tai ne laimingas atsitiktinumas, o sąmoningos kūrybos, kurioje svarbią vietą užima meilė, pasekmė. Jei nori turėti laimingo gyvenimo lūkesčių, tada pasiraitok rankoves ir apsispręsk dabar tapti mylinčiu, sąmoningu, nuoširdžiu žmogumi, kuris meilę ir mylėjimą paverstų savo gyvenimo centru, apie kurį viskas suktųsi.

Tu – pats svarbiausias asmuo gyvenime

Beveik visi iš mūsų išmoko kitus žmones laikyti svarbesniais už save. Deja, tai sukelia kančią ir nelaimę. Tu juk prisimeni vaikystėje ir jaunystėje girdėtus sakinius: „Nesusireikšmink!“ arba „Kaip manai, kas tu toks?“ Tuomet negalėjome atsakyti: „Aš? Aš – pats svarbiausias gyvenime!“ Už tai būtume gerokai užsidirbę. Išugdyti gerą žmogų pirmiausia reiškė jį išmokyti rūpintis kitu žmogumi ir pačiam likti nepastebimam. Tačiau tai nebuvo koks nors pasiaukojimo, nesavanaudiškumo aktas, bet tylus susitarimas. Jei su kitais būdavome malonūs, paslaugūs ir geri, už tai būdavo atlyginama. Sulaukdavome dėmesio ir pagyrimo – tai žmogui iš tiesų nesuteikia nei laimės, nei pasitenkinimo.

Kai žmogus save laiko svarbiausiu ir rūpinasi savimi, jis visada apšaukiamas egoistu, nors iš tiesų tai reiškia mylėti save. Tu pats atsakingas už savo laimę, išsipildžiusį gyvenimą ir iš džiaugsmo dainuojančią širdį. Egoizmas – tai naudos gavimas kitų sąskaita ir atkaklus siekimas savų interesų. Todėl nieko neišeina, niekas, išskyrus tave, neturi galios ir gebėjimo padaryti tave laimingą. Tai tavo paties darbas. Ir kas save pastato į rūpesčiu apsuptą dėmesio cen-

trą ir prisiima atsakomybę už savo gyvenimą, tas sukuria prielaidą nuostabiam gyvenimui. O kartu jis yra geriausias pavyzdys savo artimiesiems. Tik save mylintis ir už save sąmoningai atsakingas žmogus prisideda prie kylančios taikingos ir laimingos žmonių bendrijos.

Kas gerai nesirūpina savimi, užkrauna savo nedalią artimiesiems. Motina, kuri liūdna, prislėgta ir patirianti frustraciją, nelaiminga, savo vaikams gali tik perduoti, kaip pasidaryti nelaimingiems ir kad gyvenimas – negražus ir negeras. Suprantama, jokia motina to nenori, bet ji nieko kita negali savo vaikams pasiūlyti. Tėvas, kuris paniręs į darbus atlieka savo pareigas, bet viduje tik tramdo save ir todėl išsekęs eina per gyvenimą, rodo savo sūnui, kad vyro gyvenimas yra nelabai patrauklus. Tokie tėvai, demonstruodami vaikams savo savijautą, siūlo kasdienę instrukciją, kaip būti nelaimingam, ir užkrauna jiems savo vidinę naštą. Vaikai dėl to išsiugdo kaltės jausmą, nes yra įsitikinę: „Jei manęs nebūtų, tėvams būtų geriau.“ Jie jaučiasi našta motinai ir tėvui.

Reikalavimas siekti savimeilės, atrodo, prieštarauja daugeliui Rytų ir pirmiausia budizmo krypčių, gydančių žmonių sielas. Per meditaciją ir kitus pratimus mokinys bando atsikratyti savo ego ir gyventi atsisakęs savasties. Šie mokymai, kad ir kokie patrauklūs būtų, per pastaruosius trisdešimt metų daugelį, ypač jaunų žmonių, nuvedė į bejausmę frustraciją sukeliančią būseną. Nusivylę tariamu krikščioniškų bažnyčių atstovų šventumu, kurie žmonėms ant pečių užkrauna kryžių, kad šie per kančią pasiektų dangų, daugelis jų atsigręžia į Rytų mokytojus ir bando išmokti atsiskirti nuo pasaulio ir pasiekti nušviti-

mą. Jie taip pat mokosi nelaikyti savęs svarbiu ir iš akiračio išleidžia gyvenimo esmę.

Išmokti priimti ir mylėti save – tai prielaida galėti mylėti kitą žmogų. Kas su meile nesirūpina savo dvasine būsena ir kurio širdis neverčiama šokinėti iš džiaugsmo, tas savo artimiesiems neturi pasiūlyti nieko džiugaus. Tuo jis tik ragina kitus įstoti į klubą: „Būk toks pat nelaimingas kaip mes!“ Šitas žmogus, nors medituoja dvi tris valandas per dieną, nėra didelis gėris savo broliams ir sesėms.

Kas vis dėlto nori sau būti geriausias draugas, patarėjas ir mylimasis, turi priimti sprendimą suteikti sau pakankamai laiko ir erdvės ir tai kasdien išnaudoti protingai ir rūpestingai. Tai jo pirmoji dovana sau pačiam. Dauguma žmonių didžiąją dalį dienos praleidžia dirbdami, kitą didelę dalį užima partneris, šeima arba draugai. Bet reguliariai skirti laiko sau, būti su pačiu savimi, daugeliui atrodo nenormalu. Tai pamažu pradeda keistis. Kas aktyviai nepuoselėja vidinio ryšio su savimi ir juo nesimėgauja, tas pasidaro našta savo aplinkai ir nemielas kitiems, pamažu jis ima kentėti ir nuo savęs.

Normalus žmogus nežino, ką su savimi veikti, jis bėga nuo savęs, panyra į daugybę veiklų: skaito, sėdi prie kompiuterio, dirba viršvalandžius arba daug sportuoja, ar kažką daro dėl kitų, ar trūnija su bulvių traškučiais prie televizoriaus. Reguliariai sau skirti laiko, kad galėtum susivokti arba pasimėgauti savimi niekur neskubėdamas, yra viena svarbiausių dovanų, kurias galime sau padovanoti reguliariai, geriausia kasdien. Tam nereikia skirti daug valandų. Trumpas pusvalandžio pasivaikščiojimas vienam yra aukso vertės dalykas tavo sielai, dvasiai ir kū-

nui. Prieš išlėkdamas iš namų ir įsėsdamas į automobilį ar troleibusą, mažiausiai dvidešimt minučių skirk sąmoningai dienos pradžiai. Užsimerk. Šis trumpas laikas tavo dienai suteiks kitą vertę, tavo dvasiai – aiškumo ir vidinės ramybės. Tas su savimi pačiu praleistas laikas nelyginant garvežys dienos pradžiai.

Savimeilės pagrindas – skirti dėmesio sau ir savo vidiniam gyvenimui, jei įmanoma tyloje su pačiu savimi. Šitas vidinis gyvenimas susideda iš keturių lygmenų, į kuriuos turime atkreipti dėmesį:

1. Mūsų fizinio kūno pojūčiai.
2. Mūsų emocinio kūno emocijos (jausmai).
3. Mentalinio kūno mintys.
4. Dvasinio kūno širdies impulsai.

Šie keturi kūnai nuolat mums siunčia signalus, kaip jiems sekasi. Iš savo artimųjų norime supratimo, jie taip pat tikisi, jog mes juos suvoksime ir laikysime svarbiais, išgirsime jų signalus ir pranešimus, suprasime ir supratę ką nors darysime. Vis dėlto kas sau neskiria laiko, tas nėra savo energijos šeimininkas. Tas greitai jaučiasi persitempęs, prislėgtas, draskomas į gabalus, sumišęs. Kas nori atsisakyti normalaus gyvenimo, tas turi pradėti sistemiškai rūpintis šitais savo keturiais kūnais. Dovanodami dėmesingumą, žengiame pirmą meilės žingsnį, nes energija teka tenlink, į ką sutelkiame dėmesį. Pradėk tvarkyti savo energijos namus ir skirk širdingą dėmesį savo kūno pojūčiams, jausmams, mintims ir širdies balsui – iš kūrėjo ir apipavidalintojo pozicijų.

Ligi šiol šias keturias dideles savo žmogiškosios būties sritis formavai nesąmoningai, todėl kenti dėl jų netvarkingos būklės. Nesąmoningumas yra pirma kančios priežastis. Jei nori būti laimingas, tada pradėk sistemiškai ir su meile rūpintis šiais keturiais savo energijos namo aukštais. Tai nėra sunkus darbas, tai savotiškas meilės ryšys, kurį gali susikurti ir puoselėti. Prisiimk kūrėjo atsakomybę už savo kūną, jausmus, dvasią ir sielą, ir jau po kelių dienų pamatysi, kaip ims keistis tavo gyvenimo kokybė.

Tu – nepakartojamas brangakmenis, kito tokio niekur nesutiksi tarp beveik aštuonių milijardų žmonių. Atrasti tą brangakmenį ir padaryti taip, kad tas deimantas, koks esi tu, imtų švytėti, tai tavo gyvenimo užduotis. Todėl dabar atsigręžk į save ir skirk sau laiko ir erdvės, dėmesio ir meilės.

Jei neturi atskiro kambario bute, tai susikurk bent vietą, kurioje gerai jautiesi ir gali nurimti. Tą vietą paskirk kasdieniam susivokimui, meditacijai ar maldai. Nesvarbu, kaip tai pavadinsi. Svarbiausias dalykas: toje vietoje rasti ramybę, pasirūpinti svarbiausiu dalyku savo gyvenime – pačiu savimi.

Jei nenorime nenaudingai iššvaistyti gyvenimo, tada negalėsime išsisukti nuo sprendimo save pripažinti svarbiausiu asmeniu. Tarp savo prioritetų pirmą vietą paskirk sau! Dažnai tuo klausimu žmonėms kyla vidinis pasipriešinimas, nes jie mano, kad svarbu save skirti kitiems: vaikams, vaikaičiams, vyrui, seneliams ir ligoniams, arba svarbu daryti gera. Norėčiau paaiškinti: nuostabu, ir tai gražiausi dalykai gyvenime suteikti džiaugsmo kitiems žmonėms; dovanoti pasauliui tai, ką esi gavęs: talentą, ge-

bėjimą mylėti, suprasti, išklausyti, būti ir t. t. Tai iš tiesų teikia laimės. Bet tik su viena sąlyga: pirmiausia pažįsti ir labai rimtai priimi save patį, savo poreikius, savo norus, širdies balsą ir rūpiniesi savimi. Kas per mažai jaučia džiaugsmo, susižavėjimo gyvenime, bet daug daro dėl kitų, tas nesąmoningai laukia, kad kažkas ir jam atitektų. Jei savo gyvenime patiri per mažai džiaugsmo (tu puikiai jauti, ar tai apie tave), tada tu pats tuo nepasirūpinai.

Šitas gyvenimas duotas tam, kad patirtume džiaugsmą. Visas gyvenimas sumanytas kaip džiaugsmo aktas, šitas gyvenimas yra mums dovanotas, kad jį švęstume! Jei nori padėti pagrindą džiaugsmui savo gyvenime, tada pasirink iš naujo ir tark: „Aš priimu didesnius įsipareigojimus savo atžvilgiu. Nuo šiol pasižadu labiau rūpintis savimi!" Tik trykšdamas džiaugsmu, nes labai gerai rūpinosi savimi, žmogus turi pakankamai džiaugsmo kitiems, tad jaučia natūralų poreikį jį išdalyti, kitiems dovanoti. Kas viduje nėra laimingas ir tik mano turįs arba galįs daug duoti, tas drasko save ir ilgainiui pajus kartėlį. Kodėl? Nes vis laukia apdovanojimo džiaugsmu ir meile. Šitas laukimas niekada neišsipildo. Tik kas išmoksta mylėti save ir suteikti sau džiaugsmo, tas jo gaus iš kitų.

Sveikata – ne laimingas atsitiktinumas, o liga – ne likimas

Ar kada klausei savęs, kodėl šiandien tiek daug žmonių turi problemų dėl savo fizinio kūno, kodėl jie kenčia negalavimus, skausmą ir ligas. Laikais, kai materialinė gerovė puiki ir iš mūsų reikalaujama visai mažai fizinių pastangų. Tas, kurio šitas klausimas nedomina ir mano, kad sveikata arba liga yra laimės ir likimo dalykas, rizikuoja vieną dieną irgi susirgti. Savo kūnus mes laikome tartum atsietus. Mes atsiskyrėme nuo jo širdyje, taigi dvasiškai, ir išbraukėme iš nedalomos trijų dalių vienovės, kurią sudaro kūnas, dvasia ir siela. Nebegyvename savo kūne nesąmoningai ir su meile. Nemylime jo, nesigėrime juo ir neprisiimame atsakomybės už jo būseną.

Skausmas ir ligos – tai nenatūralu. Jie dažniausiai sukurti kūno savininko. Tačiau normalus žmogus apie tai, kad jis pats sukūrė ligas, nenori nieko girdėti. Jam nesmagu apie tai galvoti. Todėl daugelis ligotų žmonių į klausimą: „Ar gali įsivaizduoti, kad tu pats tą ligą prisišaukei?“ – reaguoja agresyviai. Jau po nedaugelio metų kiekvienas vaikas žinos, kokiomis aplinkybėmis kūnas lieka sveikas arba suserga. Ir tas žinojimas pakeis viską, ką vadiname mūsų sveikatos sistema, kuri tik ir siekia kaip nors išlaikyti ligas

ir kančias ir dar gausinti jas, kad šioje ligų sistemoje kaip nors išlaikytų savo darbo vietas.

Simptomai, skausmas ir ligos, pasireiškiantys kūne – materijoje, prieš tai turi būti paruošti ir sukurti aukštesniu lygmeniu. Mūsų kūnas kaip veidrodis tiksliai atvaizduoja tai, ką mes, moterys, vyrai, žmonės, manome apie save ir savo gyvenimą. Šitos dvasinio lygmens mintys nepaprastai kūrybingos, nepriklausomos nuo to, ar esame sąmoningi ir ką galvojame. Mintys sukuria mumyse subtilias būsenas, pirmiausia emocijas: baimę, liūdesį, įtūžį, gėdą arba kaltę, ir šios emocijos, jei jos nėra sąmoningai priimamos ir išgyvenamos, jei joms nepritariama, tai yra jei jos negali toliau tekėti, susiranda vietą mūsų kūne. Čia jos pirmiausia juntamos kaip fiziniai pojūčiai: sunkumas, spaudimas, veržimas, įtampa, sąstingis arba šaltis. Jei ir tie nemalonūs pojūčiai ignoruojami, iš jų susiformuoja skausmingos būsenos, kurios pereina į ligas. Iš dvasios kyla mūsų emocijos, iš jų pasireiškia materija. Tokia beveik visų ligų pradžia, nors ligi šiol medicinos studentai universitetuose mokomi šiek tiek kitaip. Todėl nieko nuostabaus, kad šiandien pacientai sprunka nuo gydytojų ir domisi alternatyviaisiais gydymo metodais.

Žmogus, įsitikinęs esąs nieko vertas ir pridaręs pernelyg daug neleistinų klaidų, tokiomis mintimis sukuria gėdos, kaltės, mažumo ir menkavertiškumo jausmus. Tokios emocijos kūne sukelia sunkumo, varžymo ir įtampos būsenas. Nuolat savimi nepatenkintas, save smerkiantis žmogus deda kertinį akmenį ligoms, nors jis to, suprantama, visai nenori ir daro tai nesąmoningai. Jis jaučia nuga-

ros, stuburo, sąnarių arba vidaus organų skausmus ir nori jų kuo greičiau atsikratyti. Bet kol nesuprasime juos patys sukūrę, joks gydymas nepadės – nepasveiksime, tik būklė nepaliaujamai blogės.

Kiekvienas žmogus nuo vaikystės patiria situacijas, kurioms jis negali pritarti ir kurios jam kelia pyktį. Mes pykstame ant kitų ir ant gyvenimo, bet iš tiesų labiausiai pykstame ant savęs. Mūsų kultūra neleidžia nei vaikui, nei suaugusiajam garsiai reikšti pykčio. Ne, pas mus taip neįprasta. Užuot tai darę, tramdome save, susiimame, nepasakome to, kas ant liežuvio galo, ir nuryjame pyktį. Pasekmė – parūgštėjusi organizmo vidinė terpė, padidėjęs skrandžio rūgštingumas, dėl to atsiranda skrandžio uždegimas ir opos, supūliavę kaktiniai ir prienosiniai sinusai, migrena, tulžies akmenys ir lėtinis raumenų įsitempimas. Iš pykčio, kuris nuolat išstumiamas, kyla vis sunkesnės energijos: apmaudas, pasipiktinimas, įtūžis ir neapykanta, šios emocijos materializuojasi į aštrius tulžies pūslės ir inkstų akmenis, dvokiančius sinusų pūlius arba druskas mūsų sąnariuose. Nes mūsų sukurtas ir pagaliau atmestas įtūžis turi rasti vietą organizme, mat mes užblokuojame jam kelią tekėti.

Moterims atsisako veikti skydliaukė, susiaurėjusios galvos kraujagyslės sukelia migreną, vyrų žandikaulio ir rankų raumenyse sukietėjęs įtūžis ir neapykanta sukelia lėtinį įsitempimą. Tada naktį prireikia apsauginių dantų kapų. Arba dantenos slenka žemyn, nes vyras ar moteris joms signalizuoja, kad kramtyti ir dantis rodyti, – ne jų reikalas. Anksti pradeda kristi dantys: „Mes išeiname, nes

tau mūsų nereikia." Jie tik išorėje kopijuoja tai, kas žmogaus viduje seniai viešpatauja – nuolat nuslopintas ir atmestas įtūžis šauniame bedančiame žmoguje, manančiame, kad tūžti yra blogai.

Fizinis kūnas yra puikus sąmonės veidrodis, t. y. mūsų vidinės (dvasinės) laikysenos savo pačių, artimųjų ir gyvenimo atžvilgiu. Kas vis dar mano, kad gyvenimas iš prigimties sunkus, neteisingas, kad tai – kova arba sunki mokykla, tas fiziniu lygmeniu pajaus šių neteisingų minčių pasekmes. Gyvenimas nėra atsakingas už tai, kad mes iš jo darome sunkią naštą. Kiekvieno vyro ir moters kūno ląstelė kasdien, kiekvieną valandą, sekundę, labai tiksliai girdi, ką tu galvoji apie patį save, savo gyvenimą, apie savo buvimą vyru ar moterimi. Jei ne visa širdimi nori būti moterimi ir nemyli savo moteriško kūno, visa tai girdi tavo krūtų, kiaušidžių, gimdos ląstelės ir atsako: „Tai mes jau eisim!" Jos negali kitaip, jos reaguoja į neigiamas mintis ir iš jų kylančius jausmus. Negali vyro falas noriai likti sustandėjęs, jei pat vyras mano: „Esu nevykėlis, nieko man neišeis!"

Tavo kūnui pirmiausia reikia trijų vaistų, parduodamų be recepto ir neturinčių šalutinio poveikio. Tai meilė, džiaugsmas ir dėkingumas. Kas myli save ir jaučia meilę gyvenimui, kas atleidžia sau už nemeilę sau, savęs smerkimą, ligi šiol kariavo su pačiu savimi ir susitaiko, tas sudaro geriausią sveikatos draudimą pasaulyje. Kas rūpinasi, kad tikras širdies džiaugsmas ir mėgavimasis gyvenimu turėtų deramą vietą jo gyvenime, tas savo kūnui suteikia veiksmingų maisto papildų.

Kas nevengia savo kūnui ir gyvenimui reikšti dėkingumo, kurio mąstymas tampa dėkojimu, nes juk kiekvieną dieną jis užverčiamas begale dovanų – to kūno ląstelės atitinkamai reaguoja į virpesius ir padėkoja siųsdamos sveikatą.

Kieno gyvenime tėkmė stringa, kuris atsiskiria nuo savęs ir savo artimųjų per atsiskyrimą skatinantį mąstymą ir prisipažįsta esąs auka, tas blokuoja savo kūno apytaką taip pat kaip ir tas, kuris vengia išjausti savo jausmus jiems pritardamas. Kai energijos tavo kūne yra užblokuotos, paklausk savęs: „Kur mano dvasioje neprateka, kas neteka ratu? Koks mano minčių ir jausmų santykis su pačiu savimi ir gyvenimu?"

Turėdamas laisvo laiko, dešimčiai minučių atsistok nuogas prieš veidrodį, ramiai apžiūrėk savo kūną ir paklausyk, ką apie jį mano tavo mintys ir kokie dėl to kyla jausmai. Jei to nedarai, tada tariamai (dar) nedrįsti susitikti su savo vidine teisybe. Meiliai paliesk savo kūną rankomis, palepink geriausiais aliejais ir prašyk vidinio atleidimo už visus tuos metus, kai su juo elgeisi kaip su automatu, nesąmoningai, be meilės ir smerkdamas.

Jei nori savo kūnui padovanoti didelę dovaną ir pasidžiaugti juo kaip mylimu draugu ir partneriu, tai susitik su juo ir dvasiniu kūnu per meditacijas: „Harmonija ir balansas manyje", jei jis serga arba yra nusilpęs – „Pagydyti kūną meile". Ir „pagydyti save galime tik mes patys". Išsamesnes nuorodas apie fizinio kūno esmę rasi mano pranešime „Laimingas sveikame kūne – visą gyvenimą".

Mylėk savo jausmus – jie tavo vaikai

Šiandien mes naudojamės išmanaisiais telefonais. Naršome po internetą, kartu su šimtais žmonių pasitikėdami sėdime tonas sveriančiame lėktuve, gauname nuotraukų iš Marso, atrandame naujas žvaigždes ir galaktikas – bet su savo jausmais elgiamės ne ką kitaip kaip viduramžiais. Nuo nieko žmogus taip nekenčia, kaip nuo savo paties emocijų: baimės, liūdesio, įtūžio, pavydo, gėdos, kaltės ar bejėgiškumo. Pirmos dalies dviejuose skyriuose „Išvarymas iš nekaltumo rojaus" ir „Baimė – normalaus žmogaus gyvenimo eliksyras" parašiau keletą esminių dalykų apie mūsų jausmus. Kas nori būti laimingas, turės peržvelgti šią temą, kad suprastų, iš kur kyla jausmai ir ko jie iš mūsų nori. Kas tam nepasirengęs, bus bejėgiškai atiduotas savo paties sukurtiems jausmams. Šiuo metu taip atsitinka daugeliui.

Žmogus yra emocijų būtybė, gebanti jausti jausmus. Ir mes kadaise atėjome į šią žemę, kad sukauptume intensyviausių jausmų patirtį, taip pat tokių, kurie nėra malonūs. Mūsų siela neskirsto jų į gerus ir blogus, jai visi jausmai vertingi, nes sudaro jos patirties lobį, kurio ji niekur ki-

tur negali taip gerai išplėtoti, kaip žmogaus kūne. Mažas vaikas savo jausmus reiškia gyvai ir stipriai ir, jei už įniršį nebus baudžiamas, gali labai greitai jį pakeisti džiaugsmu,

Mūsų jausmai nenukrinta atsitiktinai iš dangaus kaip rūgštus lietus, jie mūsų pačių kūriniai. Priskirtini prie mūsų žmogiškosios būties esmės jie nori būti suprasti ir teigiamai išjausti, kad galėtų iš mūsų kūnų ištekėti ir keliauti toliau. Pats žodis *emocija** rodo, kad jausmai nori judėti. Emocija perkeltine prasme reiškia judančią energiją. Atmesdami jausmus, juos užgniauždami, išstumdami ir kovodami su jais, trukdome savo jausmams judėti ir tekėti. Ilgainiui tai sukelia neigiamas pasekmes, mes tampame nelaimingi, o kūnas suserga.

Kiekvieną rytą milijonai vaikų eina į mokyklą bijodami klasės darbų ir blogų pažymių, mokytojų kritikos, bendraklasių diskriminavimo ir agresijos. Tas pat būna jų tėvams darbe ar šeimoje. Vaikai, jaunuoliai ir suaugusieji eina per pasaulį liūdnais veidais, pilni pykčio ir įtūžio. Jie jaučiasi bejėgiai kitų žmonių atžvilgiu ir tariamai prievartai, pavydi tiems, kuriems sekasi, pavyduliauja sužinoję, kad partneris myli ne tik jį, bet ir kitą žmogų. Tėvai jaučiasi kalti, nes mano esą nevykėliai. Vaikai jaučiasi kalti, nes mano esą tėvams našta. Ir beveik visi gėdijasi, nes mano esą neverti meilės. Tokie jausmai dar ne nelaimė. Jie priklauso prie žmogiškosios patirties. Mūsų jausmų nedomina, kad mes nuo to kenčiame.

Žmogus dabar – artimiausiu metu – bus raginamas sąmoningai peržiūrėti savo jausmus ir nebeslėpti jų po ki-

* *Motion (angl.)* – judėjimas

limu, nebelieti pykčio ant artimųjų, nenaudoti kitų vietoj šiukšliadėžės savoms nepriimtoms (atmestoms) emocijoms. 2012 metais stipriau negu kada nors anksčiau į paviršių iškils baimė, depresija, įtūžis, liūdesys. Nebebus įmanoma jų išstumti arba dėtis tartum tai liestų nedidelė jų turinčių labai jautrių asmenų mažuma. Todėl patariu kiekvienam žmogui, moteriai ir vyrui, skubiai iš naujo atsigręžti į savo jausmus ir, jei nori rasti kelią į laimingą gyvenimą, radikaliai keisti savo nuostatas ir elgesį jų atžvilgiu.

Visada reikia pabrėžti: mes esame tie, kurie kuria savo jausmus. Ir darome tai kasdien nuo gimimo, greičiausiai esame tai darę visus devynis mėnesius dar motinos įsčiose. Pirmiausia tai mūsų mintys, iš kurių kyla jausmai. Jei žmogus mano: „Turiu tai padaryti“ arba „Man nepasiseks“, kyla baimė. Mintys: „Esu vienas“ arba „Niekas manęs nemėgsta“ kelia liūdesį. Iš minčių: „Neturiu pasirinkimo! Negaliu laisvai rinktis“ kyla įtūžis ir bejėgiškumas. Pavydintys kaimynams, kolegoms ar bendraklasiams jų gerovės augina savyje pavydą.

Iš minčių, kurias ilgą laiką mintijame, kyla kita energija, mūsų juntama emocija. Minčių – mentalinės energijos – jausti negalime, bet emocinę energiją, kuri kyla iš neteisingų minčių, – emocijas: baimę, įtūžį arba liūdesį – galime jausti labai gerai. Nors jaučiame jas, tačiau atmetame, nes nenorime to jausti. Jos jau yra, o mes vis dar sakome: „Ne, aš nenoriu to jausti, ką jaučiu!“ Taip elgdamiesi sukuriame kančios spiralę, kurios pabaigoje beveik visada yra mirtis, jei žmogus prieš tai nepabunda ir nesuvokia darąs nesąmonę. „Jūs visi mirštate nuo sudaužytos širdies! – pa-

sakė mano mokytojas, vardu P'taahas. Jei kartą drįstum užsukti į senelių namus ir prieglaudą, iškart suprastum – jis teisus.

Gebėjimas jausti jausmus priklauso prie žmogaus būties turtų ir ypatybių. Normalus žmogus nori jausti džiaugsmą ir atmeta liūdesį, jis ilgisi darnos, bet atmeta įtūžį, jis ieško pasitikėjimo, bet atmeta baimę. Atmetęs liūdesį ir nenorėdamas jo jausti neranda ir džiaugsmo. Kas atmeta dešimtmečius slopintą ir augintą įtūžį, negali rasti taikos nei su pačiu savimi, nei su kitais. Kas, leisdamasis į vidų, nėra pasirengęs širdingai ir priimdamas susitikti su savo gėda, menkumu ir menkavertiškumu, tas negalės eiti gyvenimo keliu gerai sutardamas su savimi. Mes negalime atskirti to, kam lemta būti kartu. Suvokdami ir priimdami būseną pasiekiame jos antipodą: per liūdesį – džiaugsmą, per įtūžį – darną, per baimę – meilę, per nelaisvę – laisvę, per nesantaiką – taiką.

Nuslopintais jausmais esame prikimšę savo dvasinį kūną, rūsį užgriozdinę laužu ir šlamštu, o galvą – absurdiškomis neteisingomis mintimis, vadinasi, metas tvarkytis. Kas nesusitvarkys vidaus ir nepalaikys tvarkos, tas skęs išoriniame chaose.

Kiekvienas iš mūsų pajėgus baimę, įtūžį, liūdesį ir kita paversti džiaugsmu. Daugeliui tai padaryti padeda mano vedama meditacija, kitiems – transformacijos terapeutų seansai. Jausmų keitimas nėra sunkus fizinis darbas, bet vyksta jis labai širdingu švelniu būdu.

Kaip sutvarkyti savo jausmus? Skirkite laiko sau, pavyzdžiui, pusvalandį. Ir prie jų prieikite sąmoningai. Niekas vienu metu nekenčia nuo dešimties skirtingų emocijų,

dažniausiai vyrauja dvi trys. Gali atsisėsti, užsimerkti, minutę lengvai pakvėpuoti ir panirti į vidinį pasaulį. Pasakyk sau mintimis: „Visas liūdesys (arba įniršis, baimė ir t. t.) gali būti manyje. Šiandien aš pasirengęs tave, liūdesį, sąmoningai išjausti." Tai tik pradžia. Kvėpuok ir tyrinėk, kas vyksta kūne. Liūdesys dažniausiai būna kartu su sunkumu. Jei pajauti jį, pasveikink tardamas: „Tu, sunkume manyje, taip pat gali būti! Aš šiandien pasirengęs tave išjausti."

Šitas viduje arba balsu ištartas: *Taip!* jausmui išjausti yra svarbus pirmas žingsnis išspręsti po dešimtmečius sakyto: *Ne!* Medituok dvidešimt trisdešimt minučių atidžiai ir smalsiai tyrinėdamas ir kartu priimdamas. Negalvok apie jausmus, tik jausk juos jiems pritardamas, sąmoningai suprasdamas, kad jie yra tavo kūriniai, tavo paties vaikai, tavo kūdikiai, seniai tavo sukurti. Jie iš tavęs nenori nieko kita, tik kad išjaustum pritardamas ir su meile, kad galėtų keliauti toliau, apleisti tavo kūną. Nes tik meilė yra tas transformatorius, kuris keičia jausmus.

Penkias dešimt minučių patyrinėjęs savo jausmą, o kartu su juo susijusius fizinius pojūčius ir išjautęs jį pritarimu, užbaik medituodamas su trimis spalvomis. Pirmiausia leisk savo kūnui panirti į sidabrinę švytinčią šviesą (sidabras ištirpina senus dalykus, išvalo ir išlaisvina). Po minutės įsivaizduok violetinę šviesą (violetinė atlieka transformacijos funkciją, perkeitimą). Po kelių minučių paklausk savo širdies (arba vidinio balso), kokia spalva gerai veiktų tavo kūną ir jo ląsteles. Praėjus kelioms sekundėms viduje pamatęs tą spalvą panirk į ją. Jei dar pasiklausytum jausmingos širdį atveriančios muzikos, tada šia meditacija

širdingai būsi pagelbėjęs pats sau, savo jausmams ir jausi palengvėjimą.

Taip, kaip visos energijos nori tekėti, nenori būti užblokuotos, taip ir tavo jausmai nori tekėti ir neslėgti tavęs. Bet jie to negali, kol tu nori juos pašalinti ir nevertini jų taip, kaip jie verti. Nes tavo jausmai tau tarnavo kaip tavo kūriniai. Ši paprasta pritariamo suvokimo ir pojūčių bei jausmų priėmimo meditacija yra vartai į sutvarkytą aiškumo, taikos, džiaugsmo ir laisvės būseną.

Meditavimo instrukciją rasi kompaktinėje plokštelėje „Neigiamus jausmus paversti džiaugsmu“, „Pyktį, įtūžį ir neapykantą paversti taika“, „Susitaikyk su savo nevidonu angelu“ ir „Išlaisvink ir pagydyk vaiką savyje“.

Be atmestų, išstumtų, savo paties susikurtų emocijų, žmogus labiausiai kenčia nuo savo praeities, su kuria dažniausiai visą gyvenimą nesutaria. Tai ypač pasakytina apie vaikystę, prisimenamą paskirais vaizdais. Tai ne nuo mūsų atminties spragų, bet nuo to, kad tai, kas mums nutiko, mums nepatiko. Raktas į laimingą gyvenimą yra motinos ir tėvai, su kuriais tau teko gyventi kartu vaikystėje. Aš juos vadinu didžiaisiais vartais į mūsų laisvę. Kas nėra pasirengęs žengti pro tuos vartus, tai yra su jais viską iki panagių išsiaiškinti, susitaikyti ir išsilaisvinti, tas visą gyvenimą nuolat kartos savo vaikystės patyrimą.

Tradicinė iš ligonių kasų apmokama psichologija įsitikinusi, kad toks išsiaiškinimas prasmingas tik tiems žmonėms, kurie išgyveno itin sunkią vaikystę. Didelė klaida. Kadangi kiekvieno vaiko santykiai su motina ir tėvu (net su nesančiu) būna painūs, nes jis nuo jų priklauso psichiškai ir fiziškai, širdyje prieš savo valią turi į juos reaguoti palankiai, kad nors šiek tiek sulauktų dėmesio ir palankumo. Kiekvienas vaikas (*per se*) savaime yra nelaisvas, nes jis negali pasakyti: „Man tai nepatinka. Aš

kraustausi į kitą butą.“ Sunkios šių nesutarimų pasekmės suaugus pereina į vyro ir moters santykius, bet taip pat jas galima jausti ir darbo aplinkoje, ir bendraujant su žmonėmis.

Galiu suprasti, kad kai kurie mano, jog turime pagaliau palikti praeitį ramybėje, o ne kapstytis po ją. Kas taip mano, neturi supratimo apie tai, kad praeitis, su kuria širdyje nesusitaikyta, į mūsų gyvenimo tikrovę įsiveržia kasdien ir kas valandą sukeldama kančias ir pratęsdama jas. Mūsų praeitis egzistuoja ne albumuose, bet mumyse, ir būtent taip, kaip mes tuomet ją išgyvenome, o ne taip, ką dabar apie tai manome. Kiekviena sekundė nuo mūsų pradėjimo yra mumyse išsaugota kartu su patirtais kūno pojūčiais, jausmais, mintimis ir visais įvykiais: nuo mažiausių iki didžiausių. Kaip būdami vaikai mintyse ir elgesiu pradėjome reaguoti į kitus, taip mes artimiausiais dešimtmečiais galvojame ir elgiamės tapę suaugę. Daugelis mano atleidę savo tėvams ir motinoms, tačiau dažniausiai tai mentalinis atleidimas. Rekomenduotos meditacijos beveik kiekvienam parodo, kad dvasinėje plotmėje jo santykiai su abiem tėvais ganėtinai painūs.

Tik kas rūpinasi vidiniu praeities išsiaiškinimu ir mokosi savyje priimti mažą mergaitę arba mažą berniuką ir mylėti kartu su jo jausmais: baime, liūdesiu, įtūžiu, menkumu, bejėgiškumu ir t. t., tik kas yra pasirengęs iš visos širdies atleisti savo motinai ir tėvui – nepaisant skausmingos vaikystės – tik tas eina keliu į laimingą ir laisvą gyvenimą. Kas to nedaro, visada trauks partnerius, neišsigydžiusius žaizdų, ir vaikystėje įprasti elgesio modeliai atsinaujins ar kartosis.

Kas vaikystėje turėjo skausmingą patirtį būti paliktas, tas, didelė tikimybė, vėl bus paliktas. Kas vaikystėje išmoko užjausti, palaikė tą tėvų pusę, kuri silpnesnė, arba jai pagelbėjo, tas, praėjus keliems dešimtmečiams, pasijaus besąs vyrų arba moterų gelbėtojas. Kas vaikystėje patyrė smurtą, tas suaugęs jaus bejėgiškumą ir neviltį bendraudamas su agresyviais partneriais arba artimaisiais ar iš aukos pavirs nusikaltėliu. Moterys, kurios vaikystėje buvo mušamos, traukia agresyvius partnerius arba pačios muša vaikus. Tuos sąryšius išsamiai aprašiau knygoje apie santykius „Tikra meilė nevaržo!" ir knygoje vyrams „Taip vyras tampa vyru!".

Kas iki šios dienos nesutaria su savo tėvais, vaikais, broliu, seserimi arba su buvusiu partneriu, šefu, nuomininku, kaimynu, kuris linkęs tai priskirti praeičiai, bet vienintelis sakinys „Jis neturėjo teisės taip mane įžeisti" akivaizdžiai rodo kiekvienam, kad jo širdyje (jei jis tuo metu užsimerkęs) didelis skausmas, kuris lig šiol jo kūne slepiasi po šia mintimi. Iš tikrųjų nėra jokių *eks*, nes tikrovėje nėra jokio išsiskyrimo.

Mes širdyje susiję su kiekvienu šio pasaulio žmogumi, suprantama, ypač su tais, su kuriais keliai susikryžiavo arba su kuriais kurį laiką gyvenome kartu. Yra tik skirtumas tarp taikingo ryšio ir netaikingo buvimo piktuoju. Tokio dalyko kaip išsiskyrimas visatoje išvis nėra. Viskas su viskuo susiję. Tai galima neigti arba laikyti absurdu. Gamtos mokslininkai tai jau suvokė, bet psichologai ir medikai dar ne. Visos galaktikos susijusios taip, kaip tavo fizinio kūno ląstelės, kurių daugiau kaip šimtas trilijonų, vienos su kitomis. Taip ir žmonijos kūne viskas su viskuo

susiję kaip kiekvienoje šalyje, šeimoje, firmoje, mokykloje. Taip veikia ir kiekvienos šeimos, ir protėvių sistemos.

Tai nereiškia, kad mes esame prakeikti būti nelaisvėje ir nesantaikoje, nes tu visada gali pasirinkti, kuo save laikyti kitų atžvilgiu, ką manyti apie juos ir apie save ir kaip dera elgtis. Ar nori išlaikyti savo senas, smerkiančias ir todėl atskiriančias mintis, kuriomis mes įpratę mąstyti apie kiekvieną žmogų, neva sukėlusį mums skausmo, arba susiruoši su jais susitaikyti širdyje – tai tavo laisvė rinktis. Jei nori, gali rinktis pastarąjį. Niekas negali tavęs nuo to sulaikyti. Aš labai patariu eiti tuo keliu, jei nori būti laimingas. Karui reikia bent dviejų žmonių, o taikai pakanka vieno, ir juo gali būti tu.

Kai kurių patarimo knygų patarimas pagaliau paleisti praeitį praktiškai neveikia. Nes už tų minčių slypi noras paleisti praeitį kartu su nemaloniais jausmais, su kuriais ji susijusi. Tu negali nieko paleisti, su kuo nėra taikos. Jei su kiekvienu žmogumi ir kiekvienu įvykiu savo praeityje – o tai reiškia ir su pačiu savimi ir savo ligšioliniu, dažniausiai nesąmoningai gyventu gyvenimu – visiškai susitaikai, gali vertinti, branginti ir pripažinti save ir kitus, tada tavo praeitis tave paleis. Paleisti iš tiesų reiškia ne ką kita, kaip priimti. Kiekvienas vidinis *ne*, tūnantis tavo mintyse apie praeitį, išlaiko šitą skausmingą praeitį tavyje gyvą. Ir tu perkeli šį skausmą, šią neužgijusią žaizdą kaskart į naujus santykius, naują darbo vietą, į kiekvieną naują pažintį su žmogumi. Kas savo praeities durų neuždaro taikiai ir nepripažįsta, kad kitas kitaip negalėjo, kaip ir tu pats kartais

kitaip negali, tas savo gyvenime kaskart pateks į skausmingas situacijas ir jausis piktų žmonių, tariamai neteisingo gyvenimo arba likimo auka.

Kas iš tiesų nori išsilaisvinti nuo savo praeities, tam patariu pradėti nuo vaikystės, nuo motinos ir tėvo, širdingai ir užjaučiant susitikti su jais ir vidine maža mergaite arba berniuku ir patirtą netaikingą praeitį pagaliau paversti taikinga. Taip, kaip skamba Beno Furmano knygos pavadinimas „Niekada nevėlu turėti laimingą vaikystę". Tam gali pasinaudoti dviem mano meditacijomis „Mano vaikystės motinos (tėvai)". Per tas meditacijas galėsi susitikti su savo motina arba tėvu ir išlaisvinti save bei juos iš kartu sukurtų nesutarimų.

Panaudok savo nevidoną angelą taikai savyje

Daugelis savo artimuosius dalija į dvi arba tris kategorijas. Yra žmonių, kurie mūsų visiškai nedomina, palieka mus abejingus. Kiti mums malonūs arba verti meilės. O dar vienos daugiau ar mažiau didesnė aplinkinių grupės negalime pakęsti arba nuolat dėl jų susijaudiname, nes jie, mums atrodo, yra neįmanomi, blogi, įžūlūs, kvaili, agresyvūs, užsispyrę, egoistiški, išnaudojantys, užgaulūs arba dar kokie nors. Pastarajai grupei dažniausiai priklauso vienas ar keli mūsų šeimos nariai, neretai mūsų partneris arba vaikas, brolis arba sesuo, neužmirštant garsiosios anytos ar uošvės. Tokius žmones randame kaimynystėje, įmonėje, tarp pažįstamų arba kolegų, draugijoje arba bažnyčios bendruomenėje. Nebūtų tokių žmonių, gyvenimas galėtų būti išties gražus, mano daugelis iš mūsų. Bet tai yra kita didelė normalaus žmogaus klaida. Net jei negalime tų žmonių pakęsti, nes jie mus siutina arba tariamai įžeidžia – nemylimi aplinkiniai iš tiesų yra svarbiausi žmonės kelyje į laimę ir į taiką su savimi ir gyvenimu. Mes dar nepatyrėme jų vertės ir reikšmės mums. Mūsų galva neretai juos vadina nevidonais, aš juos vadinu angelais. Ir kol mes dar nesuvokėme, kodėl būtent tie idiotai, kvaišos,

šikniai, ožkos arba šunsnukiai turi būti angelai, laikinai pavadinkime juos mūsų nevidonais angelais. Kai suvoksime, kad tariamas nevidonas mums buvo angelu, tada nevidonas atkris ir liks angelas.

Priešingai mūsų suvokimui, tai ne tie žmonės, kurie sukelia pyktį, įtūžį, bejėgiškumą ir nusivylimą, tačiau jie išlaisvina tokias ir kitokias nemalonias emocijas, seniai tūnančias mumyse. Jie tik paspaudžia mygtuką, ir tai nėra jokia tragedija, o priešingai – laimė. Šią pagalbą galime atpažinti ir priimti tik tada, kai gerai viską apgalvojame.

Keletas pavyzdžių: tavo agresyvus vaikas tau primena užslopintą įtūžį; tavo netvarkinga dukra – kad tavyje didelė netvarka; tinginys sūnus – kad gyvenimas – tai ne tik darbas, darbštumas ir drausmė ir kad tu pats kaip tėvas pakliuvai į prastą padėtį. Vaikai yra veidrodis to, ko dar nepripažinai, nepriėmei ir taip dar negyveni. Svetimaujantis partneris arba tave paliekantis partneris nori tau priminti apie tavo neišgydytą palikimo žaizdą ir apie tai, kad tu pati save dažnai palikdavai ir ne kartą save išduodavai. Triukšmingas kaimynas atkreipia dėmesį į lig šiol tavyje ignoruotą triukšmą. Žmogus, kuris elgiasi su tavimi nedraugiškai, parodo tau, kaip tu beširdiškai elgiesi su savimi ir kaip mažai pagarbos jauti sau. Tave psichologiškai terorizuojantis bendradarbis arba bendraklasis nurodo tavo menkavertiškumą. Vadovas, apsunkinantis tau gyvenimą, parodo, kad tu dar nesusitaikei su savo vaikystės tėvu ir nesąmoningai nori jo pripažinimo ir meilės. Žmona, nuolat tave kritikuojanti ar norinti pakeisti, nesąmoningai skatina tave prisiimti atsakomybę ir suaugti. Šiuos pavyzdžius būtų galima tęsti.

Kuo daugiau pyksti ant savo artimųjų, tuo daugiau pykčio, įtūžio, apmaudo, širdgėlos arba neapykantos, sumišusios su bejėgiškumu ir silpnumu, yra susikaupę per pastaruosius dešimtmečius. Kuo labiau jautiesi artimųjų žaisliuku ir esi priklausomas nuo jų nuotaikų, tuo neteisingesniu ir netiesesniu keliu eini per gyvenimą.

Mūsų protas atkakliai laikosi skirstymo į aukas ir agresorius ir pasipiktina, jei imama kėsintis į šią nuostatą ir tvirtinti, kad skirstymas: juoda–balta, gera–bloga, klaidinga–teisinga – yra klaida. Galiausiai būtų galima suabejoti net ir tos personos pasaulėžiūra.

Būtent tai įvyks ir turi įvykti šiais didelių permainų metais. Nes mūsų įsivaizdavimas apie gyvenimą ir žmogų yra sumišęs. Mes darome išvadas apie daiktus ir atskiriame tuos, kurie turi būti kartu. Mes žiūrime į išorinį žmogaus elgesį ir klijuojame jam etiketes: piktas ar blogas, ir nematome priežasčių, aplinkybių, dėl kurių toks elgesys galėtų įgyti prasmę.

Nė vienas tavo gyvenime sutiktas žmogus nebūna atsitiktinis. Tu niekada neturėjai netinkamo partnerio, nuomotojo, kolegos, vadovo arba kaimyno. Tuo laiku, kai jie pasirodė tavo gyvenime, jie buvo patys tinkamiausi, net jei be galo jais piktinaisi, mat jie elgėsi ne taip, kaip norėjai. Gyvenime atsitiktinumų nebūna. Viskas, kas tau nutinka, turi prasmę, net jei tai prasmei suvokti reikalingas laikas.

Jei nori gyvenime taikos, džiaugsmo, draugystės, mielos bendrijos ir jaustis laimingas sveikame kūne, patariu pasidomėti tais artimaisiais, kurie tave dirgina ir tavyje sukelia nemalonių pojūčių. Jei tai darysi neužsimerkęs iš baimės, drąsiai ir mielai, norėdamas išsiaiškinti tiesą, o

ne patvirtinti išankstinę nuomonę, tavo gyvenimas per trumpą laiką virs kažkuo labai gražiu. Man pačiam tai teko patirti su daugybe žmonių; tai didelis žingsnis iš pačių susikurto pragaro į rojų žemėje.

Kiekvienam savo nevidonui angelui skirk širdyje laiko ir ramiai atsakyk į tokius klausimus:

- Kokius jausmus manyje jis sukelia?
  (Tie jausmai: įtūžis, bejėgiškumas, menkavertiškumas arba pavydas seniai tūno tavyje ir tik laukia, kada galės iš tavęs išsiveržti, žr. sk. „Mylėk savo jausmus, jie – tavo vaikai".)
- Kada aš pats su savimi elgiuosi taip (mintyse arba kasdienybėje), kaip kiti su manimi elgiasi? Kur pasielgiu su savimi užgauliai, beširdiškai arba griežtai?
- Ar gali būti, kad tai, ką daro kiti, aš sau uždraudžiau dar vaikystėje, nes to iš manęs reikalavo motina arba tėvas? Ar kitas gyvena taip, kaip aš niekada nenorėjau arba negalėjau?
- Kas iš mano praeities (pirmiausia tėvas, motina, brolis, sesuo vaikystėje) elgėsi taip ar panašiai kaip dabartinis mano nevidonas angelas? Gal tam asmeniui nuo tada iki dabar aš neatleidau ir tuomet nusprendžiau niekada nebūti toks, kokie yra jie?
- Praeityje dažnai būgštaudavai, kad tau tai nenutiktų, kas nutinka su tuo nevidonu angelu: pavyzdžiui, dažnai galvodavau: „Viliuosi, nebūsiu daugiau palikta, sužeista, pažeminta, apgauta..."

Mūsų protas laikosi įsitvėręs minties, kad kitas mus sužeidė. O tiesa yra tokia: mes patys save sužeidėme ir tai nuolat darome toliau. Tik tai supratę, galime pakeisti šitokį mąstymą ir elgesį savo atžvilgiu. Nevidono angelo pasirodymu gyvenimas tave ragina tai padaryti. Normalus žmogus žiūri į veidrodį, mato dėmę ant nosies ir puola valyti veidrodį. Jis kaltina kitus ir smerkia juos, galiausiai toliau nuo jų kenčia.

Pagaliau nuspręsk įsileisti šviesą į savo šiuos nemylimus užkaborius ir pripažinti (suvokti), kad visą tą laiką save skaudini tu pats. Atleisk sau šį suklydimą ir pradėk susitaikymo procesą su pačiu savimi ir savo artimaisiais. Tik susitaikę su savimi, savo praeitimi ir tuomet sukurtais, atmestais ir nustumtais jausmais, galime pasiekti taiką su savo sunkiais – linkęs juos vadinti reikliais – aplinkiniais, vadinamaisiais nevidonais angelais. Jei esi tam pasirengęs, pasinaudodamas kompaktine plokštele „Taika su nevidonu angelu“ gali pasiekti darną ir taiką santykiuose su žmonėmis, kurie tave kursto. Daugiau informacijos žr. paskaitoje „Žmogau, nepyk!“.

Atleisk sau ir tapk taikdariu

Normalus žmogus nesutaria su pačiu savimi ir per tai savo gyvenime nesąmoningai prisidaro bėdų: įvairių krizių, įtampų ir konfliktų. Visą gyvenimą jis kenčia nuo savo paties kūrinių. Šio proceso beveik niekas nesupranta. Tai ne dėl to, kad mes kvaili, tiesiog gyvename ne visai sąmoningai. Nepastebime, ką iš tiesų darome savo kasdienybėje, ką ir kaip mąstome ir veikiame.

Daugelio žmonių mintyse daug priekaištų ir savikritikos. Tai prasideda – kaip aprašyta pirmoje dalyje – dar vaikystėje. Iš suaugusiųjų reakcijos turėjome padaryti išvadas, kad su mumis kažkas negerai, kad nesame nuostabios meilės vertos būtybės. Dar ir šiandien kasdien daugeliui vaikų tėvai, darželio auklėtojos ir mokytojai nurodo blogą jų elgesį, ką jie turi keisti arba ko atsikratyti. Dėl daugelio svetimų žmonių išsakytų nuomonių vaikystėje kiekvienas žmogus pradeda neišvengiamai smerkti ir atmesti save ir tampa pikčiausiu savo priešu. Tai skamba beprotiškai ir neįtikimai. Ar rytą pasižiūrėjęs į save veidrodyje gali pasakyti: „Labas rytas, tu, nuostabioji moterie, tu, nuostabusis vyre! Aš myliu tave ir tu esi geriausia, ką turiu“? Jei to negali, tada išsiaiškink, kas vietoj tavęs apie tave patį galvoja.

Prašau atkreipti dėmesį, kaip dažnai išsisuki nuo meilės sau ir elgiesi su savimi šiurkščiai ir užgauliai, nesiklausai savo širdies ir savo kūno, kuris dažnai tau šaukia: „Prašau, nereikia, mano mieloji, mano mielasis, aš kenčiu nuo tavęs! Aš juk geriausias tavo draugas ir tarnas!“

Skubėjimas, stresas, kuris tęsiasi valandas, dienas ir savaites, yra nemeilė sau. Kas vakarais kaskart išsekęs krinta nusikamavęs į lovą, be to, dar ir patiriantis frustraciją ir nepatenkintas, mano neturįs jokios alternatyvos arba kad toks gyvenimas. Taip jau yra! Lig šiol neuždavei sau klausimo išsiaiškinti, kodėl dalyvauji toje stresų ir išsekimo programoje. Mūsų galva prikimšta daugybės sakinių: aš turiu, aš turėčiau, aš privalau. Pagaliau aš privalėčiau... Tai dogmos, kuriomis labai seniai pradėjome tikėti ir kuriomis tikime. Nuolat mintyse tuos sakinius kartodami užauginame juos iki tokio lygio, kad jie ima veikti savarankiškai ir tampa galinga jėga mumyse. Galiausiai pamirštame, kad tai mes patys padėjome toms mintims tapti jėga, nes niekada jų neklausinėjome, tik leidome joms atkakliai mumyse tarpti. Normalus žmogus nemąsto savarankiškai, tai iš jo reikalauja pernelyg daug jėgų. Jis leidžia galvoti.

Ilgainiui maišas sunkėja nuo slegiančių, žemyn traukiančių minčių, kurį kasryt užsiverčiame ant pečių ir tempiame. Jis kupinas priekaištų: „Praeityje turėjau padaryti geriau. Tiek daug klaidų pridariau. Aš nepakankamai geras. Esu idiotas ir nevykėlis. Esu negražus, nepatrauklus, mane aplenkia sėkmė ir nesu vertas meilės.“ Tokios mintys kelia nepasitenkinimą, prislėgtumą, gėdą ir kaltę, taip pat pyktį ir neapykantą sau pačiam. Kada pagaliau mesi šį savęs įžeidinėjimo žaidimą?

Pagaliau pripažink, kad viskas, ką apie save manai, yra netiesa. Tai neteisingos, visiškai iškreiptos mintys. Lig šiol tau trūko žinių, todėl negalėjai kitaip elgtis. Nes normalus žmogus paprasčiausiai nesąmoningai atlieka visa tai, ką daro kiekvienas. Jis negailestingai kritikuoja save, vis užsikrauna kaltės kryžių ant pečių ir patiria kančias. Jei vis dar taip darai, gali liautis.

Pasiryžk atsiimti savo vertinimus apie save ir iš naujo mąstyti apie save ir savo ligšiolinį kelią. Pradėk suprasti, kodėl lig šiol negalėjai kitaip elgtis su savimi. Dabar žinai, kad turi galią iš naujo apsispręsti. Geriausia būtų, kad pasidarytum sąrašą visų priekaištų ir visų klaidų, kuriomis lig šiol save varginai. Jame yra amunicijos, kurią tu kasdien savo mintyse nukreipdavai į save ir provokavai kitus žmones tave atmesti ir apsunkinti tavo gyvenimą.

Atleidimo darbas vyksta ne vien galvoje. Galva gali suprasti visą eigą, bet tik širdimi gali sau atleisti. Nes kiekviena širdis nori priimti, branginti ir mylėti. Atverk savo širdį sau ir skausmui, kurį sukėlei pats sau. Šis kančios kelias prasidėjo vaikystėje ir dabar gali baigtis. Niekas negali neleisti tau susitaikyti su pačiu savimi ir mylėti save tokį, koks esi, kaip lig šiol gyvenai, su visomis ligšiolinėmis mintimis, išstumtų jausmų ir visais tariamais likimo smūgiais, kurie iš tikrųjų buvo tavo paties smūgiai, nukreipti prieš tave patį.

Medituodamas ištark mintyse: „Šiandien aš pasiruošęs prisiimti visą kūrėjo atsakomybę už visas mintis, nukreiptas į save. Už gėdą, kaltę, liūdesį, įtūžį, širdgėlą ir neapykantą, kuriuos sukūriau savyje ir auginau. Šiandien pasi-

ryžtu atversti naują savo gyvenimo puslapį ir priimti save, vertinti ir mokytis mylėti tokį, koks esu ir ką esu padaręs. Atveriu širdį meilei sau. Galiu save mylėti, noriu save mylėti ir myliu kaskart vis labiau."

Tai daugiau negu malonus ketinimų paaiškinimas, tai sprendimas, kurį supranta visata, ir jos atsakas yra energija. Vadinasi, pradėdamas save mylėti gauni palaikymą, kurio prireiks kelyje į vidinį susitaikymą su savimi, siekiant darnos ir vidinės ramybės, o kartu taikos su savo artimaisiais.

Vis atidžiau stebėk savo elgseną su savimi mintyse ir tikrovėje. Pastebėjęs beširdišką, griežtą poelgį savo atžvilgiu, iškart pasitaisyk ir tark: „Stop. Aš nenoriu taip elgtis su savimi. Aš iš naujo pagalvosiu apie save. Aš myliu save, priimu save su visais jausmais ir rūpinuosi savo vidine ir išorine gerove." Rekomenduoju dvi kompaktines plokšteles su mano vedamomis meditacijomis: „Atleisti sau, priimti save" ir „Išsilaisvinti nuo senų suvaržymų". Meilės sau tema yra puiki paskaita pavadinimu „Mokytis save mylėti". Šios kompaktinės plokštelės padės tau susitvarkyti su savo praeitimi ir užbaigti karą su savimi.

Mano knygos ir meditacijos padės rasti tinkamą įrankį, ieškant atsakymo į klausimą, kas yra meilė sau.

Kodėl darai tai, ką darai?

Kas nori lengvo ir džiaugsmingo gyvenimo ir jį kurti, tas turi pasiryžti būti sąmoningas, atidus ir siekti darnos. Išaiškinau, kodėl nesąmoningumas yra pirmoji kančios, nepritekliaus ir nelaimės priežastis. Normalus žmogus, paniręs į gyvenimo rutiną, eina pramintu keliu, ilgainiui jam darosi vis nuobodžiau, beprasmiškiau, jį viskas ima slėgti. Jis nebežino, kodėl rytais keliasi, važiuoja į darbą ar dirba namų ruošos darbus. Jis, kaip ir daugelis, tai daro visiškai nesąmoningai. Jis keliasi, nes visi keliasi. Jis dirba, nes visi dirba. Jis tampa nesąmoningos minios dalimi, avimi tarp avių, kurios pamiršo, kad iš prigimties yra liūtai.

Esant svarbiems reikalams ir darbams, visada kelk tokius klausimus: kodėl darau tai, ką darau. Ar tikrai noriu daryti tai, ką darau. Darau tai, nes mėgstu dirbti? Ir myliu tai, ką kasdien darau ir kam atsidedu? Kitas svarbus klausimas: kaip, kokiu būdu darau tai, ką darau. Tai esminiai klausimai, kurių daugelis net nedrįsta užduoti, nes nujaučia, kad garbingai į juos atsakę turėtų priimti naujus sprendimus. Kebloka prisipažinti, kad gyveni gyvenimą, kurio visai nenori. Daugelis nenori sau prisipažinti turį silpną vietą.

Kas nori būti laimingas, tas turi parodyti drąsą ir skirti laiko garbingiems atsakymams į šiuos klausimus. Mūsų protas neturi jokio supratimo, kas gali mus padaryti laimingus. Šiuo atžvilgiu jis visiškai nekompetentingas. Tačiau ši informacija išsaugota mūsų širdyse. Tavo širdis tiksliai žino, kas tave padarytų laimingą, kas tave domina šiame gyvenime, bet tik nedaugelis žmonių pasitiki širdies balsu, kuris nuolat mums kalba. Išgirsti ir suprasti šį balsą galime tik tada, jei skiriame sau laiko tyloje ir sutariame su dabartimi.

Šioje vietoje protas nesutinka, nes tai nėra visiškai paprasta. Pagaliau juk negali kiekvienas daryti, ką nori. Įsivyrautų didelė sumaištis pasaulyje. Ši sumaištis jau dabar egzistuoja, pirmiausia daugelio žmonių viduje. Prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą reiškia pirmiausia sąmoningai pasižiūrėti, kas daroma, kodėl daroma ir kaip daroma, daugelis žmonių šiais laikais skundžiasi, kad profesinėje veikloje jie daro tai, ko visai nenori. Bet jie mano neturį kito pasirinkimo, ir baigta kalba. Kas rytais sėdasi į darbo vietą, kurią jis viduje atmeta, tas sėja nelaimės ir trūkumų sėklas. Išsiaiškink, kad darbas, kuriuo dabar užsiimi, yra darbas, kurį gali ir turi dirbti. Ar jis bus rytoj, šiandien nežinai. Daugeliui žmonių šiais metais teks pakeisti darbo vietą.

Jei atrodo, kad tai gali ištikti tave, dabartinį darbą užbaik su dideliu dėmesingumu, dėkingumu ir sąmoningumu. Bus lengviau keisti darbą. Nes tavo įtūžis dabartinei veiklai, tavo vidinis *Ne* sukuria barjerą, ir naujai darbo vietai sunku tave rasti. Neieškok naujo darbo karštligiškai, teikdamas daugybę prašymų, bet tark sau viduje: „Aš atsiveriu naujam darbui, kuris tinka man ir kelia džiaugs-

mą. Taip, noriu dirbti džiaugsmingai ir jau dabar dėkoju už darbą, kuris man tinka.“ Tokia vidinė nuostata padės lengvai tave surasti, neprireiks dėl to kovoti.

Viduje atmetant veiklą arba darbą, galima tikėtis iš tiesų jį prarasti; kodėl turėtų su tavimi likti tai, ko nemyli? Nes meilė visa jungia. Rasti darbą ir jį dirbti – savarankiškai ar kaip tarnautojui, kuriame gali atskleisti savo talentus, vienam ar kolektyve sukurti kažką prasminga, tai plėtoti ar valdyti – yra kiekvieno žmogaus pasirinkimas. Mes čia ne tam, kad tuščiai leistume laiką arba mėgautumės laisvalaikiu. Malonumas, kurį teikia laisvas po darbo laikas, tik tada gali būti malonumas, jei darbas tenkina ir patenkina. Abu šie dalykai glaudžiai susiję. Kas nejaučia darbo prasmės, tam laisvalaikis ilgainiui taps beprasmis.

Daugelis žmonių gyvena partnerystėje, kuri seniai apkerpėjusi, ir, regis, yra apsipratę su sąstingiu, rutina ir nuoboduliu. Vienas kitą pažįsta visą amžinybę ir susitaikę su partneriu ir savo likimu. Dingusi teigiama įtampa tarp abiejų, lovoje nuobodulys arba truputis mankštos, bet šiaip neblogai. Geriau negu nieko, taip mano daugelis. Tačiau būtų klaidinga manyti, kad tokia partnerystė liks be pasekmių.

Nenustebk, jei kartą grįžęs namo ant stalo rasi raštelį su išguldyta paprasta žinia: „Išėjau, negrįšiu niekada!“ Tokią nemalonią staigmeną pastaruosius mėnesius ir metus patiria vis daugiau vyrų ir moterų, kurie manė, kad santuoka arba partnerystė – tai pakanta arba baimė būti vienam. Daugelis tą šoką jau išgyveno. Bet toks šokas reikalingas ir gydantis, kad žmonės prabustų ir suvoktų, kokią nesąmonę ištisus metus darė su savimi ir kitais.

Net jei kol kas yra skausminga arba kelia sumišimą staiga likti be partnerio, dažniausiai tai didelė dovana, kokią tik galėjo padaryti išeinantis partneris kitam. Tuose žodžiuose nė krislo cinizmo, kalbu rimtai. Pagaliau kažkuris iš abiejų turi kažko imtis, kad prasidėtų kažkas nauja. Maždaug po trejų ketverių metų po skyrybų daugelis pripažįsta tą dovaną ir yra dėkingi partneriui už drąsų žingsnį. Bet jei kas nori jaustis palikto partnerio auka, tegul. Bet ši aukos laikysena paliktąjį vers jaustis dar nelaimingesniam ir pritrauks kitus tokius pat medžiotojus arba teks patirti nusivylimus.

Kitose porose partneris neišeina, bet pradeda eiti savais naujais keliais. Jis skaito naujas knygas, praleidžia daug laiko su draugais. Lanko seminarus, klausosi kompaktinių plokštelių, ir ateina metas, kai vyras arba moteris pastebi partnerio keitimąsi. Dabar pasirinkimą turi jis arba ji. Galima partneriui priekaištauti, kad jis nebesąs toks, koks buvo kadaise. Galima pradėti niurzgėti arba vienas kitam žarstyti priekaištus. Arba atsiveriama partnerio pokyčiams ir jais pasinaudojama kaip dingtimi pasižiūrėti, kas kurį laiką jau nebegerai. Pagaliau moterys ir vyrai turi priimti taip ilgai nustumtą palikimo žaizdą ir leisti jai gyti. Kaip? Nurimkite ir atsiverkite baimės, įtūžio, liūdesio ir skausmo jautimui, kurį mažas vaikas savyje lig šios dienos nešiojasi savyje.

Nesiekiu, kad poros išsiskirtų, bet noriu, kad pradėtų savo santykius kurti teisingume ir meilėje ir liautųsi kasdien save apgaudinėjusios. Man nekelia nuostabos žmonės, priekaištaujantys, neva aš sugriovęs jų santykius: jie

buvę palikti po to, kai jų vyras ar žmona išklausė mano paskaitas. Kai kurie ateina padėkoti už išgelbėtą santuoką. Nei viena, nei kita nėra mano galioje. Aš sakau tik tai, ką man kaip tiesą liepia sakyti širdis. Už tai, kaip panaudoji mano mintis ir patarimus, prašau pačiam prisiimti atsakomybę.

Taip pat beprasmiška įtikėti, gydyti, gelbėti ir dar visokiais kitais būdais keisti savo partnerį, staiga suvokus, kad pavyko rasti tiesą. Aišku, galima lyg šiaip sau matomoje vietoje palikti gulėti kompaktinę plokštelę arba knygą. Nes smalsumo, kuo kitas užsiima, paakinti, kai kurie pasidomi. Tačiau kiekvieno tempas į naują gyvenimą, kupiną atsakomybės, aiškumo ir džiaugsmingo savęs išreiškimo, yra individualus. Meilės ženklas – pripažinti kito žmogaus kelią į laimę ir greitį, kokiu jos siekia. Tačiau kas aiškiai jaučia ir mato, kad jo partneris tik užsispyręs arba įsižeidęs atsiskiria, toliau būna nelaimingas ir su savimi kasdien elgiasi beširdiškai, tas turi meiliai paklausti, ar jis ilgainiui nori pražudyti tuos santykius. Likti beširdžiuose santykiuose ir nepažvelgti garbingai, kaip gyvenama, taip pat sprendimas, už kurį kiekvienas prisiima atsakomybę.

Išgyvenk vyriškąjį bei moteriškąjį pradą ir rask saiką

Daugelis žmonių nelaimingi todėl, nes mažai arba išvis nėra girdėję apie vyriškąjį ir moteriškąjį pradą gyvenime ir neišmoko, kaip su tais pradais gyventi. Tai pasakytina ir apie moteris, ir apie vyrus. Abi lytys turi ir vyriškąjį, ir moteriškąjį pradą. Nė viena moters šimtu procentų nėra moteriška ir nė vienas vyras nėra visiškai vyriškas. Nė vienas iš šių dviejų pradų nėra nei geresnis, nei blogesnis už kitą. Viskas priklauso nuo saiko, nuo to, kaip moterys ir vyrai kasdienybėje išgyvena šias abi žmogaus būties puses.

Daugelis iš mūsų vaikystėje yra įsikalę į galvą, kad vyriška yra siekti tikslo, ieškoti prasmės, būti veikliam ir stropiam, ir visa tai svarbiau ir geriau už moteriškąjį pradą, sietiną su nieko neveikimu, kuris suprantamas pasyviu buvimu ir svajojimu, mąstymu, meditavimu, poilsiu, snūduriavimu arba žaidimu. Daugeliui dar skamba ausyse: „Baik tinginiauti! Nesvajok! Daryk pagaliau ką nors! Pasistenk!“ Vakariečiams pastaruosius dešimtmečius tapo įpročiu didžiąją dienos dalį būti išoriškai aktyviems ir mažai skirti dėmesio tam, kas vyksta jų viduje. Taip vyrai ir moterys išmoko labiau vertinti vyriškąjį pradą nei moteriškąjį ir apsieiti gyvenime be pastarojo.

Mes sudarome užduočių, turimų atlikti, sąrašą, esame darbštūs ir nuolat reaguojame į išorės signalus, į kitų lūkesčius, mobiliojo telefono skambučius, gaunamus elektroninius laiškus, mūsų medijų pasaulio programas: kompiuterių, televizijos, žurnalų arba gausybę renginių savo mieste. Nenorime nieko praleisti ir žinome, kad galime pamatyti tik dalelę viso to, kas tą dieną vyksta. Ilgainiui normalus žmogus pasidaro skubantis, visą laiką nežinia kuo užsiėmęs, tačiau nesirūpina savimi ir tuo, kas vyksta jo viduje. Todėl daugelis mūsų praranda save arba niekada taip ir nesuranda. Pagrindinis dalykas pasidaro ne savo paties asmuo, o išorinio pasaulio reikalai, prikaustantys kone visą dėmesį ir siurbiantys energiją.

Tačiau vyriškasis gyvenimo pradas irgi ne vien neigiamas. Jis padeda priimti sprendimus, pradėti kažką nauja ir veikti iki galo, imtis projektų: namo statybos, sėkmingos profesinės veiklos. Tvarka, aiškumas, struktūra, sprendimų džiaugsmas, atkaklumas, įkvėpimas, kūrybiškumas ir atradimų dvasia – tai tik keletas vyriškojo prado gerųjų savybių – be kurių mes niekada nebūtume pasiekę šio nerealaus gyvenimo lygio, kuriuo mėgaujamės šiandien, apie kurį mūsų protėviai negalėjo net svajoti. Tik nereikia iš adatos vežimą priskaldyti, smerkiant vyriškumą ir siekiant išgyventi tik moteriškumą.

Moteriškasis pradas padeda žmogui labiau susitelkti į save, pajusti gyvą ryšį su savo širdimi, kūnu ir intuicija. Tada žmogus labiau skiria laiko sau, sąmoningai mėgaujasi mažais arba kasdieniais dalykais: saulėtekiu, šiltu dušu, pirmu kavos gurkšniu ar gaiviu rytmečio oru. Jis labiau išgyvena dabartį. Moteriškasis pradas atskleidžia žmo-

gaus vidinį pasaulį ir leidžia jam sąmoningai būti savimi, įsiklausyti į save, išgirsti vidinį balsą ir juo vadovautis. Jis teigia klausymąsi, priėmimą, įsijautimą, mėgavimąsi, širdies atvėrimą, rūpinimąsi, meilę, intuiciją, dvasingumą, meditaciją ir nuovoką. Moteriškasis pradas mus moko, užuot kontroliavus, pasitikėti, leisti vykti ir priimti, taip pat gerbti tai, kas iš pradžių atrodo nemalonu.

Jei įstrigtume tik šiame moteriškajame prade, nedaug teįstengtume ir gyvenimas bendruomenėje vargiai būtų įmanomas. Įsivaizduok, rytą ateini pas kepėją, o duonos ir bandelių nėra, nes kepėjas šiandien gyvena pagal moteriškąjį pradą ir vartosi šiltoje lovoje. Abu pradai svarbūs tiek moteriai, tiek vyrui, ir mūsų užduotis rasti jų dermę ir juos abu išgyventi. Daugelis vyrų ir moterų kenčia nuo paskatų, jėgų, valios, drąsos ir drausmės stokos įgyvendinant savo svajones ir vaizduotes. Daugelis jų vaikystėje turėjo silpną tėvą arba išvis jo neturėjo, kurio palaikymo iki šiol nejaučia, bet nepataisomai yra susipykę, patys to nežinodami.

Taip pat ir tie žmonės, kurie, nusivylę krikščioniškojo paveldo atstovais, atsigręžė į Rytų religijas, ypač budizmą, ir tikėdamiesi greito palengvėjimo stebisi, kodėl gyvenime ir profesinėje veikloje jų nelydi sėkmė ir neišsipildo lūkesčiai, o pinigų vos pakanka pragyventi. Jie vienpusiškai pasikliauja moteriškuoju pradu, žmogaus vidiniu pasauliu, o išorinį pasaulį smerkia kaip iliuziją.

Kaip tau sekasi derinti vyriškąjį ir moteriškąjį pradą savo gyvenime? Ar esi vyriška moteris, ar jautrus moteriškas vyras, o gal atvirkščiai? Į kurį pradą lig šiol buvo nekreipiamas dėmesys, gal net niekinamas, todėl negerbiamas ir neišgyvenamas? Anksčiau jau minėjau, kad

dauguma moterų pastaraisiais metais labiau atsigręžė į vyriškumą, nes manė, kad taip jas lydės didesnė sėkme nei jų motinas, kurių gyvenimo būdo bet kokia kaina jos nenorėjo priimti kaip pavyzdžio savajam. Pasekmė – daugelis jų pasidarė rūsčios, užsimovė kelnes ir per gyvenimą eina kovodamos. Jos jokiu būdu nenori būti priklausomos ir labai nustemba pajutusios priklausomybę, kai pamilsta. Jos skiria daug laiko savo kūno išorei, stengiasi atrodyti nepriekaištingai, ryžtasi chirurginėms grožio operacijoms arba kankina kūną įvairiausiomis dietomis, bet nemyli jo.

Nesąmoningai atmeta moteriškumą, nenori pasirodyti silpnos ar pažeidžiamos ir kaip vyrai nekreipia dėmesio į nemalonius jausmus ir pagalbos šaukiančią sielą bei kūno skausmą. Užuot skyrusios laiko vidiniam pokalbiui su savimi, atsipalaidavimui ir apmąstymui, be paliovos kalbasi su kitais, telefonu prakalba daugiau laiko negu vyrai ir, be to, dar yra aktyvios. Jų gyvenimo būdas panašus į savo motinų gyvenimą, kurios gyvenimą praleido sutelkusios dėmesį į kitus. Net moterys, kurios daug kartų per savaitę atlieka jogos pratimus, labai toli nuo vidinės darnos ir ramybės, nes jogą jos supranta kaip sporto rūšį pusiausvyrai atgauti po labai vyriškos savo kasdienybės. Šitas bandymas padaryti sau kažką gera taip pat kelia abejonių, kaip ir bandymai vyrų, kurie po kasdienio dešimties valandų tūnojimo biure vakarais alina savo kūną liedami prakaitą jėgos staklėse arba ristele bėgdami nuo savo jausmų.

Abu pradai – vyriškasis ir moteriškasis – nori būti moters ir vyro gerbiami, teisingai ir saikingai išgyvenami. Šitas abiejų pradų saikas, sveikas santykis tarp moterų ir

vyrų atrodo visiškai skirtingai, nes moteriai iš prigimties artimesnis moteriškasis pradas, vyrui – vyriškasis.

Ateityje mes vėl turėsime stiprias, bet kartu moteriškas moteris, kurios žinos, ko nori, jas lydės profesinė sėkmė, kita vertus, išsaugos ryšį su savo kūnu, intuicija, jausmais bei siela ir mylės save. Sąvokos: pažeidžiamumas, atsidavimas, pasitikėjimas ir atsisakymas nebesukels jose baimės, nes tai neturės nieko bendra su bejėgiškumu, engimu ir priklausomumu. Tai bus moterys, kurios žavėsis savimi, mylės save ir spinduliuos darną.

Taip pat ir vyrai nebesigėdys savo vyriškumo ir norės padaryti moteris laimingas. Jie atras, nuo ko jų, vyrų, širdys uždainuoja, ir patys pasirūpins savo džiaugsmu ir entuziazmu gyvenime ir užsiims savo reikalais. Vyrai nebesigėdys, neva vyriškasis pradas esąs prastesnis už moteriškąjį, bet pripažins savo vyriškumą, gerbs ir mokysis jį mylėti. Iš tiesų stiprus vyras, teisingai ir padoriai einantis per gyvenimą, paliks erdvės savo moteriškajam pradui gyvenime, rūpestingai rūpinsis savo vidiniu gyvenimu, turės gerą ryšį su širdimi ir vėl džiaugsis darbu kaip žaidimu. Jis nebijo savo jausmų ir nebesusieja jų su silpnumu, bet juos panaudos, kad taptų gyvybiškesnis, autentiškesnis, savimi ir gyvenimu besižavintis vyras.

Vienpusiškas vyriškas mąstymo ir gyvenimo būdas sukėlė didelio išsekimo būklę. Kadangi sąmonėje vyras atsisakė ryšio su širdimi, jausmais ir kūnu, jis virto negyvu, beveik mirusiu, veikiančiu daug, bet nežinančiu, ko dėlei. Jis prarado veiklos prasmę, gyvenimo prasmę. Ši išgyvenama beprasmybė sukelia tuštumo jausmą, kurio visomis

išgalėmis stengiamasi išvengti. Čia slypi daugelio vyrų priklausomybių priežastis.

Mūsų širdis ir mūsų kūnas mumyse ir mūsų kasdienybėje myli abi puses: ir vyriškąją, ir moteriškąją. Tačiau ateityje moterys kitaip įkūnys šias puses ir gyvens kaip vyrai, nes lytys iš prigimties yra labai skirtingos. Vidinis suvokimas ir pripažinimas šių skirtumų suteiks energijos ir teigiamos įtampos moterų ir vyrų santykiuose.

Norintiems geriau pajausti, kaip mumyse veikia vyriškasis ir moteriškasis pradas, rekomenduoju kartą ar keletą kartų atlikti mano meditaciją „Moteris ir vyras manyje“.

Rūpinkis savo reikalais

Mūsų tariamai krikščioniškuose Vakaruose jau daug šimtmečių mokoma, kad svarbiau yra rūpintis kitais negu savimi. Tokiu mokymu sukūrėme daug netvarkos ir kančios. Nes žmonės, kurie visiškai nesirūpina tvarka, aiškumu, taika ir džiaugsmu savyje, amžininkams tampa našta ir didina bendrą chaosą ir kančią. Šį meną daugiau ar mažiau rūpintis kitais, kai pats nesijauti laimingas, puikiai yra įvaldžiusios moterys. Jos kišasi pagal daugelio motinų kartų tradiciją į kitų žmonių reikalus, nors nėra susitvarkiusios savo vidaus ir nepastebi darančios žalą sau ir kitiems. Tokio gyvenimo būdo rezultatas gerai matomas; senyvi žmonės sėdi palikti vieni savo butuose arba senelių globos namuose ir nežino, ką su savimi daryti; mat visą gyvenimą gyveno dėl kitų, todėl laukia, kad kas nors jiems paskambintų ir juos prisimintų.

Ar žinai ką nors iš savo šeimos, kuris nuolat rūpinosi ir dar šiandien tai daro? Beveik visada tai yra motinos, kurios puoselėja šį nesveiką pomėgį manydamos, kad taip rodo meilę. Motinos, pagaliau liaukitės dariusios šitas nesąmones ir prisipažinkite, kad taip jūs bėgate nuo savo baimių, jomis kaip rūpesčiu apgaubdamos savo mylimuosius. Joks

rūpinimasis dar nėra padaręs nieko gera arba kam nors iš tiesų padėjęs, bet tik prislegia tą, kuriuo rūpinamasi. Daugybės motinų globa sunkia našta gula ant sūnų ir dukterų pečių ir sukelia jiems kaltės jausmus, kai motinai ar tėvui kada nors pasidaro negerai. Taip pat ir tėvai, tik iš pareigos ir be džiaugsmo atliekantys savo darbą, be darbo ir šeimos neturintys erdvės sau ir nesirūpinantys savimi, ilgainiui tampa emocine našta šeimai arba vėliau savo vaikams.

Suprantama, šeimą reikia aprūpinti, uždirbti pinigus, išvirti valgyti, išlaidyti skalbinius ir tvarkyti namų ūkį. Kalbama ne apie tai, kad reikia viską mesti ir artimiausius metus, atsiskyrus nuo pasaulio, puoselėti meilę sau. Tačiau viskas, ką darome dėl kitų: savo vaikų, partnerio ir draugų, apkarsta ir nėra meilės tarnystė, jei dovanotojas kartu neapdovanoja ir nemyli pats savęs. Nesąmoningai jis atidaro sąskaitą su skolą darančiu kreditu ir laukia, kad už tai ką nors gautų. Tai tylus sandėris, kuris vėliau keršija, jei davėjas patiria frustraciją ir lieka vienišas su mintimis: „... ir visa tai po to, ką jiems padariau."

Jei žmogus ištisas dienas galvoja apie kitus, tai čia nė kvapo nėra meilės tarnystės nei sau, nei kitiems. Kas ilgai mintimis būna su kitais, tas kartu negali būti su savimi. Daugelis moterų taip pajungia savo artimuosius, pirmiausia partnerį, vaikus, tėvus, kad nereikėtų dirbti su savimi. Jos išsisuka nuo savojo nepasitenkinimo, vidinės tuštumos ir vidinio chaoso. Kiekvienas turėtų rūpintis savo reikalais ir kitam palikti jo reikalus. Daugelis moterų nuolat svarsto: „Ką dabar veikia ar ko neveikia partneris?" Kieno reikalas, ką valgai ir kiek geri? Tavo. Kieno reikalas, kiek

laiko su kokiu žmogumi praleidi? Tavo. Kieno reikalas, kiek valandų dirbi, ar sportuoji ir kokį filmą žiūri? Tavo. Ar esi pasiruošęs sprendimą, ką kitam veikti arba neveikti, perleisti jam?

Kai kitas akivaizdžiai turi problemą, kai jam negerai, norime skubiai jam padėti ir imame kištis. Bet dažnai pamirštame, kad pirmiausia tai yra jo problema, ne mūsų. Mes mielai savo artimųjų problemas padarome savas. Tai jokia artimo meilė, nors norima gero. Tai nesąmoningas užpuolis, kuriuo kitam signalizuojame: „Aš tavimi nepasitikiu, nemanau, kad esi pajėgus tvarkyti savo reikalus ir spręsti savo problemas." Taip mes silpniname artimuosius. Mes mielai galime pasiūlyti paramą ir pasakyti: „Jei tau reikia pagalbos, kreipkis į mane!" arba „Jei nori apie tai pakalbėti, aš visada pasirengęs tave išklausyti!" Tokia laikysena rodo pagarbų atstumą.

Kiekvieno žmogaus gyvenime būna daugybė didesnių ar mažesnių krizių: paauglystėje, mokykloje, kai gresia perkėlimas, meilės reikaluose, kai palieka partneris arba buvo neištikimas, kai kliba darbo vieta arba susergama, kai vienas iš tėvų anksti miršta, kai esi kitų nepriimamas ir nuo tavęs atsiribojama ir dar visokie kitokie dalykai. Tokias krizes turi įveikti kiekvienas žmogus pats, nes tai procesai, per kuriuos augama ir psichiškai stiprėjama. Kai bandome artimajam iš kelio pašalinti visas problemas, panašėjame į tyrėją, padedantį drugeliui išlįsti iš kokono. Rezultatas: drugelis sunyksta. Jis nepajėgus išskleisti sparnų ir skristi. Tas pats yra su besiritančiais viščiukais. Jis pats turi pramušti kiaušinio lukštą. Nuo šių pastangų viščiukas pasidaro pajėgus išgyventi.

Tas pats su kūdikiu. Gimimas – labai stiprinantis procesas, kai tenka veržtis per gimdymo kanalus. Tačiau ne tik ši natūraliai sunki būsena stiprina kūdikį. Gleivinė, apgaubianti vaiką šio proceso metu, padaro jį labai atsparų, stiprina jo imuninę sistemą. Tik vis daugiau moterų ryžtasi ne natūraliai gimdyti, o pageidauja cezario pjūvio, tuo susilpnindamos vaiką.

Kenčiantis žmogus ar gyvūnas mums kelia užuojautą, mes pradedame drauge su juo kentėti. Tačiau užuojauta su meile neturi nieko bendra. Kenčiantis žmogus mums primena, dėl ko vis dar kenčiame viduje, primena neužgijusias žaizdas. Paliktas žmogus, užsigydęs žaizdas, gali užjausti kitą, gali atvira širdimi įsijausti į jo padėtį, bet jo netemps žemyn. Jis išliks aiškaus proto ir šalia esančiajam padės patarimais, jei bus to prašomas. Tačiau jis aiškiai skirs, kas kitam pagalba yra savipagalba arba kas kitą silpnina.

Suprantama, kad ištikus krizei mes iškart skubame padėti, norėdami žmogui palengvinti situaciją. Tačiau ši pagalba kenčiančiajam gali būti meškos paslauga, nes mes juo netikime, kad jis pats galėtų įveikti sunkų metą. Mums, taip pat kaip vikšrui, viščiukui arba kūdikiui, tamsiu savo gyvenimo laikotarpiu reikia vadovautis šūkiu: „Turiu tai įveikti pats." Užuot norėjus padėti, geriau būtų padrąsinti: „Tu tai gali." „Aš tikiu tavimi." Tai, ką vadiname krizėmis, yra svarbūs augimo procesai, kuriuos siela nori patirti ir įveikti. Taigi skirkime laiko ir ramybės savo reikalams, kad galėtume paskęsti savo mintyse, apmąstyti, reflektuoti ir medituoti, nurimti ir atsipalaiduoti, jausti ir keisti savo jausmus. Tai didelė dovana, ir tai mes darome ne tik dėl savęs, bet ir dėl savo mylimųjų, drąsiname juos su pasitikėjimu įveikti krizes ir iššūkius.

Motinos, tėvai, pagaliau paleiskite savo vaikus!

Kas nori rytoj džiaugtis savo suaugusiais ir laimingais vaikais, tas laiku turi juos paleisti ir po truputį atiduoti jiems atsakomybę už jų pačių reikalus. Tai ypač pasakytina apie motinas, kurios per kelias kartas laiko įsikibusios savo vaikų. Kai tik moterys tampa motinomis, jos pradeda atsisakyti buvimo moterimi ir buvimą motina padaro pagrindiniu darbu savo gyvenime. Pagal šūkį „Kartą motina, visada motina" jos nebegrįžta į moters vaidmenį net tada, kai sūnui ar dukrai trisdešimt. Tai turi lemtingas pasekmes visiems dalyviams: joms pačioms, sutuoktiniui ir vaikams. Motinos panaudoja savo vaikus nesąmoningai, kad jaustųsi svarbios ir demonstruotų valdžią, taip pat kompensuotų bejėgiškumą, dažniausiai įgytą vaikystėje. Mažas nuo jų fiziškai ir psichiškai priklausomas vaikas yra idealus objektas norinčiai pabėgti nuo savęs. Ar jūs kaip višta perekšlė nuolat tupinėjate aplink vaiką, baugščiai arba perdėtai rūpinatės, ar nuolat klausinėjate, su kuo jis buvo, ką ketina daryti ir kiek užduota namų darbų, ar tyliai arba visiškai atvira kančia, aimanomis ir skundais parodote, kad šiandien motinoms (dėl vaikų) sunku – visais atvejais savo vaikui užneriate virvę ant kaklo, iš kurios sūnus arba dukra dažnai visą gyvenimą nebeišsivaduos.

Tikriausiai kai kas mano, kad perdedu. Galiu patikinti iš savo patirties, kurią sukaupiau vesdamas seminarus ir gydydamas, tai nepakankamai įvertinta. Todėl vaikystės motiną pavadinau didžiausiomis durimis į laisvę. Kad šiandieniniai sūnūs ir dukterys, rytoj penkiasdešimtmečiai, neitų per gyvenimą prisirišę prie motinų ir kad meilė tarp moters ir vyro būtų šviežia, gyvybinga ir įdomi daugelį metų, motinos jau dabar turi permąstyti ir pažvelgti į motinos būvį kaip į praeinantį laikiną darbą.

Moteris, kuri save pirmiausia apibrėžia kaip motiną, skleidžia kitokį spinduliavimą negu ta, kuri motinos vaidmenį priima kaip vieną iš daugelio kitų. Įsijausk į žodžių motina ir moteris energiją. Motina savo gyvenimą pirmiausia sieja su vaikais. Didžiausią dienos laiką jos mintys, jausmai ir veiksmai sukasi apie juos, o ne apie savo pačios laimę.

Ir vyras gali tapti motiniškos manijos auka. Daugelis nuo motinų globos neišsivadavusių vyrų kaip dar vienas vaikas laisva valia palenda po perekšlės sparneliu. Ar teko kada girdėti: „Mama, kas valgyti?“ Ir vakare su motina eina miegoti. Tai nelabai jaudina. Daugelis vyrų skundžiasi, kad jų žmonų seksualumas nepaprastai pasikeitė joms tapus motinomis. Kai kurie jaučiasi smarkiai apgauti ir sako: „Anksčiau manęs reikėjo lovoje. Gimus vaikui, ji išsisukinėja ir aš nieko nepešu.“ Nedarau priekaištų nė vienai motinai, nes ji tai daro nesąmoningai ir mano daranti tai, kas geriausia. Kadangi motinos tai darė per kelias kartas, reikia laiko persiorientuoti ir tapti sąmoningoms.

Dabar šis laikas atėjo. Ne tik mes patys nuosekliai turime išsivaduoti iš priklausomybės nuo motinos ir tėvo. Ir atvirkščiai: šių dienų motinos ir tėvai turi pasižiūrėti

į viduje sukurtas virves, lynus ir grandines, kuriomis jie prisirišo prie savo vaikų, o juos – prie savęs. Meditacijoje „Tėvai padeda savo vaikui“ gali kiekvienas matyti tas priklausomybes, pajusti ir išvaduoti iš jų save ir vaikus.

Vaikas – nebaigta būtybė, kad iš jo išaugtų geras žmogus, jis turi būti suaugusiųjų veikiamas (t. y. ugdomas). Kiekvienas vaikas yra tobula, nekalta, dvasinė būtybė, turinti daugiau meilės ir išminties, negu mes manome, todėl motinos ir tėvai turėtų iš jų imti pavyzdį. Vaiko dvasia, siela nori įvertinimo, pagarbos, kalbinimo ir meilės. Užuot ugdomas jis nori pavyzdžių, žmonių, nesusipykusių su savimi ir laimingai gyvenančių. Jis jaučia vidinę motinos ir tėvo savijautą, jų tarpusavio bendravimą ir kenčia, jei jiems blogai.

Nekyla klausimo, kad tavo vaikas tikrai mokosi iš tavęs. Tačiau ko mokosi? Tavo perspėjimai, patarimai, norai, įsakymai, kontrolė – per tuos dalykus vaikas iš tavęs nieko neišmoksta. Tavo vaikas mokosi to, ką tu išgyveni ir pirmiausia kaip gyveni. Tavo vaikas mokosi iš tavo elgesio. Ir iš žodžių, derančių su tavo elgesiu.

Tavo vaikas mokosi iš tavęs gyventi melagingai ir veidmainiškai arba teisingai ir garbingai. Tavo vaikas mokosi iš tavęs sutarti su savimi arba paslėpti kai kuriuos dalykus, kurių tu nemėgsti. Tavo vaikas mokosi iš tavęs džiaugtis gyvenimu taip, kaip tu tai darai, arba leisti sau džiaugtis, nes didelis džiaugsmas yra įgimtas. Tavo vaikas mokosi riboti pasitikėjimą, patyręs nusivylimų, nepasitikėti gyvenimu ir žmonėmis. Tavo vaikas mokosi iš tavo gyvenimo būdo, o ne iš tavo išankstinių įsivaizdavimų ir taisyklių, kurias jam užkrauni. Kiekvienas vaikas instinktyviai jau-

čia tavo tiesą. Ir jei kartais gyveni kitaip nei kalbi, tada jis išmoksta dvilypumo ir sugeba gudriu elgesiu prisitaikyti prie tavęs ir situacijos, panaudoti sau vieną iš tėvų, apsimesdamas ir paslėpdamas savo tikrąjį veidą ir užgniauždamas tikruosius savo jausmus. Suaugęs vaikas tampa vienu iš tavo veidrodžių. Dievas jį sukūrė kaip visiškai tobulą dievišką meilės būtybę, o ką iš jo padarei tu?

Šiuo metu vaikams vėl reikia autoriteto ir vadovavimo. Taip, vaikams reikia vadovavimo, struktūros ir ribų, rūpestingai nubrėžtų iš meilės. Tačiau pirmiausia jiems reikia pavyzdžių, kurie gyventų taip, kaip kalba, ir iš vaikų laukia to paties. Tai tėvai, auklėtojai ir mokytojai, kurie dorai elgiasi su savimi ir savo gyvenimu. Viduje silpni, sužeisti ir su savo tėvais nesutariantys žmonės negali būti geri vedliai ir ekonomikos, politikos ir administracijos žinovai. Jie bando nuslėpti savo vidinį silpnumą arba pakeisti išoriniu kietumu. Tačiau savo pavaldiniams sukelia vien sumaištį, vidinę prieštarą ir frustraciją.

Kai motinos ir tėvai savo vaikams nuolat neduoda ramybės su savo norais, lūkesčiais, reikalavimais, įsakymais ir draudimais, kritika, pataisymais ir smalsiais klausimais, verčia juos viduje ir išorėje radikaliai atsiriboti nuo jų ir gyventi priešingai, negu savo gyvenimo būdu pavyzdį rodo tėvai. Motinos, nuolat reikalaujančios tvarkos, nors jų mintyse ir jausmuose labai didelė netvarka, veda vaikus prie netvarkos ir chaoso. Dukterys dažo plaukus, veriasi auskarus ir darosi tatuiruotes, kad parodytų: „Aš kitokia negu mano motina." Tėvai, būdami stropūs, uolūs, dalingi, darbą padarė savo gyvenimo centru, o savo sūnus

verčia gyventi priešingai ir tapti keistuoliais, netikšomis, nevykėliais, kurie meta mokyklą ir ima vartoti narkotikus. Kuo motinų ir tėvų gyvenimas nedarnesnis, tuo dukterys ir sūnūs elgiasi vienpusiškiau. Jie sako sau: „Aš jokiu būdu nenoriu būti panašus į savo tėvus." Tai aukščiausio masto nesantaika ir nelaisvė.

Dabar reikia patikrinti ligšiolines mintis apie vaikus ir pažvelgti į juos naujomis akimis ir šitas nuostabias būtybes priimti su meile, pagarba, mandagiu atstumu ir dideliu smalsumu. Vaikų nereikia formuoti kaip automobilio kėbulo, bet jiems reikia rūpestingų ir vertinamų ribų, kur jie galėtų atrasti ir vystyti tai, kas jiems duota. Mūsų laikysena vaikų atžvilgiu paženklinta didele arogancija, jei mes įsivaizduojame, kad juos galėsime išauklėti tikrais žmonėmis. Kas vaikų klausosi atviromis ausimis ir pagarbiai elgiasi su jais, kaip ir dera elgtis su savarankiškomis asmenybėmis, norinčiomis atskleisti save, tas nustebs pamatęs juose išminties.

Kokios tos žinios, kurias kasdien perduodi savo vaikui – žodžiu arba ne žodžiu? Ar dažnai pastarosiomis savaitėmis leidai savo vaikui pajausti arba jam žodžiu tarei: „Aš myliu tave"?

Pasakyk, kad juo labiau pasitiki negu jis pats savimi. Pasakyk, kad viskas gerai ir kad jis turi viso, ko reikia laimingam gyvenimui. Pasakyk jam, kad jis protingas – ir jis bus protingas. Pasakyk jam, kad jis gražus – ir jis kaskart darysis gražesnis. Pasakyk, kad gyvenimas gražus – ir jo gyvenimas bus gražus. Pasakyk jam, kad gali pasikliauti tavimi ir gyvenimu. Pasakyk, kad jame slypi daug stebuklų, talentų ir lobių, kurie laukia jo atrandami – ir jis atras juos ir bus dalingas. Pasakyk jam, kad kiekviename žmo-

guje labai daug meilės, kad žmogus nori būti mylimas ir pats mylėti – ir jis turės daug draugų gyvenime.

Pasakyk ne kartą per metus, bet leisk savo vaikui tai pajausti kiekvieną dieną ir tark jam: „Aš myliu tave. Didžiuojuosi tavimi. Džiaugiuosi, kad esi! Tau bus viskas gerai! Tu eini savuoju gyvenimo keliu!“

III DALIS

Pirmyn į naują gyvenimą ir meilę

Nieko nelieka normalaus!

Dideli pokyčiai, vykstantys šiuo metu pasaulyje, ekonomikoje, visuomenėje ir politikoje, daugeliui žmonių kelia baimę. Pasaulis keičiasi greičiau ir radikaliau, negu mūsų protas pajėgus įsivaizduoti. Tačiau patys didžiausi pokyčiai dabar vyksta pačiame žmoguje. Normalus žmogus, kokį aprašiau pirmoje knygos dalyje, šioje žemėje pasmerktas išmirti. Pokyčiai šiam žmogui kelia baimę, nes jis nori juos sulaikyti, pats sustoti ir nesikeisti.

Tačiau gyvenimas niekada nestovi vietoje, viskas nuolat teka, juda ir kinta kaip visatoje, taip ir tavo vidiniame pasaulyje, fiziniame kūne ir sieloje. Kas atsivers šiam gamtos dėsniui ir atpažins nuostabų dalyką, tam tas laikas bus ir geras, ir lengvas. Kas ignoruos ir ginsis nuo pokyčių aplink save ir savyje ir priešinsis, tas skausmingai išgyvens naujo žmogaus gimimą ir patirs didelių nesklandumų.

Tariamas išorinis saugumas dabar dingsta, kad atrastume naują saugumą, kuris glūdi tik mumyse pačiuose. Kas baugščiai ieško saugaus išorinio pasaulio, norėdami nebijoti, ateityje tai darys bergždžiai. Tik tas žmogus gaus pasitikėjimą ir saugaus gyvenimo jausmą, kuris suvoks, kad tikrą saugumą gali rasti tik savyje. Jei tavyje, tavo sąmonėje, mintyse, jausmuose ir kūne viešpatauja tvarka ir

palaikai gyvą ryšį su širdies balsu, tada neramius laikus išgyvensi ramiai, šaltakraujiškai, kupinas pasitikėjimo.

Tas, kas stovi prie praeities, sudužusios santuokos, tariamai buvusio saugaus darbo arba paliegusio kūno griuvėsių, slegiančių jį, sušunka pasipiktinęs: „Tai nenormalu!" Ir jis teisus. Tai, kas vyksta daugelio žmonių gyvenime, tikrai nėra normalu. Bet absoliučiai prasminga. Nauja gali atsirasti tik pasitraukus tam, kas sena. Esminis klausimas, kaip mes reaguojame į pokyčius savo gyvenime. Atsiverk tiesai, kad visa žmonija stovi prie lemtingo lūžio, tikslas vienas: nauja sąmonė žmogaus, kuris pagaliau supras ir prisimins, kas jis yra, iš kur atėjo ir ko atėjo.

Mes čia ne tam, kad gyventume mažo normalaus žmogaus gyvenimą ir šiaip taip įveiktume sunkumus. Mes ne tam, kad kaip nors pakęstume vienas kitą ir ištvertume, kol kūnas suirs iš silpnumo. Mes ne tam, kad smerktume vienas kitą ir atsiskirtume, jog gintumės ir rūpintumės savimi. Mes čia tam, kad atrastume, jog esame šviesos ir meilės būtybės, kurios atėjo skleisti meilės Žemėje ir ją patirti.

Mes čia tam, kad suprastume didžiulį skirtumą tarp moters ir vyro, dėl ko esame patrauklūs vieni kitiems, jog patirtume meilę laisvėje, nepririšdami vieni kitų grandinėmis, leisdami kvėpuoti ir neuždusindami meilės. Mes čia, kad atrastume visą savo pajėgumą ir sužinotume, kas visada buvo mumyse ir ką lig šiol panaudojome mažiau kaip 10 procentų (daugiau kaip 9 procentų mūsų DNR pajėgumo arba nuo 10 iki 12 DNR grandinių lig šiol yra neaktyvios ir mūsų protingų mokslininkų vadinamos šiukšlėmis). Mes čia, kad pagaliau pabustume iš ilgo žmonijos miego ir su-

voktume, jog mumyse yra lemiama jėga, apie kurią visada daug kalbama, bet iš tiesų niekada nebuvo žiūrima rimtai.

Kas lengvai nori atsiskirti nuo besibaigiančio amžiaus normalumo, tas turi atsiverti šiai jėgai, iš kurios visi esame kilę ir kuri yra mūsų pirmoji tikroji prigimtis. Atsiverk tam, kad tavo, kaip kiekvieno kito žmogaus, esmę sudaro meilė – be išimties. Tai meilė, kuri tau ir kiekvienam iš mūsų su didžiule jėga primena viduje egzistuojančius dėsningumus. Prie tų dėsnių priklauso:

- Mes visi iš to paties šaltinio ir visi ten sugrįšime. Šis šaltinis – tai meilė, Dievas, dievybė, didžioji dvasia, vadink kaip nori. Visi kūriniai grįžta pas savo kūrėją.
- Meilė yra didžioji jėga danguje ir žemėje, vadinasi, ir tavo gyvenime. Ar jai atsiversi ir ja gyvensi – tavo apsisprendimo reikalas.
- Ši meilė saugo viską gyvenime ir yra kiekvienos veikiančios sistemos jungiamasis elementas. Trūksta sistemoje (kūne, partnerystėje, verslo įmonėje) šios meilės, ilgainiui ji tampa nepajėgi išgyventi ir suyra.
- Viskas su viskuo susiję. Nėra atsiskyrimo. Kiekvienas išsiskyrimas žmogaus galvoje sukelia skausmą. Visatoje nėra *Taip* ir *Ne*, yra tik *Taip*. Ištartas *Ne* tam, kas dabar yra, sukelia kančią.
- Viskas gyvena, nėra mirusiųjų. Mūsų protėviai irgi gyvena.
- Žmogus yra amžinai gyvenanti dvasinė būtybė materialiame kūne. Materija, beje, ir mūsų kūnas, visada apibūdinamas dvasia, kuri ją valdo, sąmoningai ar nesąmoningai. Todėl kiekviena liga prasideda dvasioje ir tikras išgijimas taip pat vyksta dvasioje.

- Esmė visada nematoma. Todėl atsigręžk į vidų. Kaip viduje, taip ir išorėje.
- Laikas yra iliuzija, žmogaus sukurta, ir dabar ši iliuzija sklaidosi. Dabar yra amžinybė.

Tu esi dabar čia, kad būtum laimingas

Daugelis žmonių vis dar mano, kad būti laimingam gyvenime – laimės dalykas. Gyventi pilnatvinį, laimingą gyvenimą, giliai širdyje jaučiant taiką, dėkingumą, džiaugsmą būtimi ir mėgaujantis kiekviena diena, nedera su nesėkme, laime arba atsitiktinumu. Nuo išvarymo iš vaikiško džiaugsmo ir nekaltybės rojaus visi mes einame daugiau ar mažiau akmenuotu keliu, nes mūsų siela norėjo tokios patirties, nepaisant to, ji kviečia mus atsisakyti buvusio gyvenimo, atrasti meilę gyventi ir gyvenimo džiaugsmą. Kieno pečius slegia dvidešimties, trisdešimties arba ilgesnio sunkaus gyvenimo tarpsnio patirtis, aišku, linkęs jį pateikti kaip įrodymą, kad gyvenimas negali būti lengvas. Tačiau, kaip jau išdėsčiau, sunkumai, vargai ir kančios yra ligšiolinio kūrimo produktas, tiek atskirų žmonių, tiek visuomenės. Ir šitas kelias turi savo prasmę, nes mūsų siela tuo keliu patraukė laisva valia.

Gyvenimas dabar mus kviečia baigti su susikurtu skausmu ir nelaime ir pabusti iš ilgo nesąmoningumo miego, smerkimo, atskiriančio mąstymo ir pasakyti tvirtą *Taip* šiam gyvenimui šiame kūne šioje žemėje. Kelias į laimę bus nesėkmingas be mūsų aktyvaus dalyvavimo ir atsakomybės prisiėmimo už ligšiolinius kūrinius ir nepriteklius. Mes dabar esame laiko skalbykloje, kai kiekvienam atsi-

veria galimybė atsiskirti viduje nuo to, kas nėra tikra jo prigimtis, ir vėl atrasti nekaltą meilės prigimtį.

Dabar reikia sudaryti taiką su savimi ir visais žmonėmis, uždaryti mūsų nesantaikos dirbtuves, kuriose sukūrėme daug įtūžio, širdgėlos ir neapykantos, nukreiptos į mus pačius ir kitus. Dabar turime suvokti mintis, keliančias gėdą, kaltės jausmą, menkavertiškumą ir įsitikinimus apie mus pačius, kurie stumtelėjo žemyn, suvokti juos kaip neteisingas ir pradėti mąstyti kitaip apie save ir žmogaus prigimtį. Jei milijonai žmonių apie save mano tą patį, tai dar nebūtinai tiesa.

Ar ir toliau nori sekti paskui aklą minią, ar gyventi savo paties gyvenimą ir tapti savarankiškas?

Tu pats sprendi, ar nori manyti, kad žmogus iš prigimties yra piktas ir blogas, ar kupinas meilės ir nekaltumo. Jei ir toliau laikysi, kad žmonių prigimtis bloga, matysi daug piktų ir blogų žmonių, savo paties nemėgstamus bruožus smerksi ir save laikysi blogu, nuodėmingu arba nevykėliu. Kodėl ilgiesi meilės ir džiaugsmo? Kadangi giliai savyje jauti, kad jie yra ir kad tu juos žinai. Nes tu kažkada atėjai iš grynos meilės sąmonės ir gryno būties džiaugsmo ir ilgiesi sugrįžti. Ir dabar mes grąžinami į kelią, kuris veda į meilę, meilės pažinimą mumyse, kitame ir visur. Kaip? Per savo širdį, per savo meilę.

Mūsų širdis ilgisi sugrįžti namo. Tie namai nėra kažkur atokiame visatos kampelyje, bet mūsų viduje. Tikras dangus yra ne kur kitur, o mumyse pačiuose. Mūsų gimtinė širdyje, tikros meilės vietoje. „Ieškokite dangaus karalystės, o visa kita bus jums pridėta.“ Šis Jėzaus kvietimas lig šios dienos neprarado aktualumo, priešingai. Šiais mėnesiais ir metais vis daugiau iš mūsų atsigręžia į šią karalystę.

Taigi, jei nori būti laimingas, to nepasieksi trokšdamas vieno daikto, paskui kito arba juos demonstruodamas. Kas tiki, kad pakaks tik to ar kito norėti, nusivils šia norų manija, kaip ir milijonai žmonių nusivylė pozityviu mąstymu. Ištirti savo širdies norus, atrasti, nuo ko širdis uždainuoja, ir gyventi – tai nuostabu. Bet be meilės sau pačiam, artimiesiems, gyvenimui čia, savo kūne ir savo šaltiniui: tėvui, motinai, kūrėjui, Dievui, kuris tave apdovanojo kūrybine jėga, norai taps nusivylimu. Bus tas pats, kaip ir kitiems, kurie atsisako savo gyvenimo žmogaus kūne kaip iliuzijos ir tiki, kad išvengs savo kūrinio prisiėmimo, tyliai sėdėdami ant pagalvės ir medituodami arba susižavėję prie tariamai nušvitusiojo kojų klausosi jo žodžių, norėdami gauti bent mažumėlę jo spinduliavimo.

Kas atvira širdimi neatsigręš į seniai slopinamus jausmus ir jų nepakeis, kas nėra pasirengęs atleisti savo tėvams, seserims, broliams, buvusiesiems ir suprasti, kad ir jie – kaip jis pats – yra kelyje į meilę, tas skaudžiai atsitrenks į žemišką žmogiškosios realybės pagrindą.

Kas nori patirti laimę ir palaimą šio jaudinančio laiko, kai žmonija prabus ir transformuosis į meilės ir džiaugsmo kupiną žmoniją, tas neišvengiamai turės išsiaiškinti savo praeitį ir vidinę santaiką su visais aplinkos žmonėmis, taip pat rasti savyje tą nekaltą dievišką vaiką, koks kadaise buvo, kuris su visomis savo baimėmis, liūdesiu, įtūžiu ir gėdos jausmu laukia būti atrastas, priimtas, mylimas ir pakeistas. Tai – mūsų dvasinė namų užduotis, kurią dabar reikia atlikti. Teks išsiaiškinti visa tai, kas buvo pridaryta, to niekas neišvengs.

Mylėk pats save ir būsi laisvas!

Normalus žmogus vaikystėje, nuolat kažką veikdamas ir dirbdamas, išmoksta sutelkti dėmesį į tai, ko kiti iš jo laukia. Tenkindamas lūkesčius, norus ir reikalavimus partnerio, šeimos, draugų ir kitų žmonių mano užsitarnaująs teisę būti. Jei to nedarys, būgštauja būti atstumtas ir susilaukti kritikos, vadinasi, būti nebemylimas. Toks elgesio modelis, kaip aprašyta knygos pradžioje, kildinamas iš vaikystės, kai jis iš tiesų buvo priklausomas ir bejėgis prieš savo tėvus ir turėjo vykdyti jų įsakymus bei draudimus, norėdamas nors šiek tiek gauti jų dėmesio ir būti priimtas. Vaikas mumyse iš tiesų jaučia baimę, jis negalėtų išgyventi, jei kiti nerodytų jam palankumo ir dėmesio ir nusigręžtų nuo jo. Kodėl žmonės psichiškai palūžta palikti partnerio?

Kadangi ankstyvoje vaikystėje mes atpratome mylėti save, vis dar manome negalį veikti to, kas atitiktų mūsų norus ir teiktų mums džiaugsmo. Mes trokštame pripažinimo, įvertinimo ir meilės kaip narkomanas narkotikų. Ši priklausomybė padaro mus nelaisvus, įkalintus žmones, tūžtančius ant viso pasaulio. Kadangi į tą įtūžį mes nežiūrime kaip į savo pačių vaikystės kūrinį, kuris nori būti

pozityviai išjaustas ir meiliai priimtas, mes jį nukreipiame į vidų, prieš save pačius ir mūsų kūnai ima raudoti.

Daugelis iš mūsų taip ir laksto įtūžę ir apimti frustracijos dėl savo gyvenimo, kupino darbų, jausdami, kad apskaičiavimas, užuot mylėjus, prisitaikyti ir siekti karjeros nepateisino lūkesčių. Susipykimo su žmonėmis, iš kurių viliamės sulaukti meilės, pasekmė – jaučiamės viduje tušti, sužeisti ir palikti.

Jeigu nori, gali pats išsiveržti iš to kalėjimo. Liaukis laukti iš žmonių to, ko pats sau negali duoti. Ir pradėk save apdovanoti tuo, ko lig šiol laukei iš išorės. Nes tu viską turi savyje, kad padarytum pats save laimingą. Laimė – tavo prigimtinė būsena, kurią pamiršai, o raktas į ją – meilė. Meilė savo ruožtu yra durys į taiką, džiaugsmą, kelias į tavo laisvę ir į gyvenimo pilnatvę. Tik save mylintis gali visur atpažinti meilę. Tik save mylintis tvirtai stovi ant žemės. Tik save mylintis gali pasinaudoti laisve ir gyventi laisvas. Šiais audringais ir mus jaudinančiais didelių permainų laikais daugumai gyvenimas atrodo kaip vibruojantis rėtis, kuriame visa, kas kadaise buvo patikima: darbas, partneris, pensija, euras, klimatas, sveikata ir t. t., ima klibėti. Šiuo laiku kiekvienas turės suprasti, kas teikia gyvenimui tikrą saugumą. Meilė ir mylėjimas yra vienintelis saugus ir tikras pagrindas, teikiantis mums laisvą ir laimingą gyvenimą. Kai viskas aplinkui žlunga ir tau nieko nelieka iš to, ką šiandien vadini savo išoriniu turtu, kas tada tau lieka ir kas tu toks? Pasigailėtinas žmogelis, mąstantis apie savižudybę? Ar viduje ir išorėje ramus žmogus, žinantis apie išorinio pasaulio laikinumą ir prie jo nepririšantis širdies, bet kupinas meilės sau ir kitiems?

Šiuo laiku kiekvienas iš mūsų turės atrasti, kas jam iš tiesų teikia stabilumo ir saugumo. Tai gyvybingas ryšys su savo širdimi – žinių, išminties, džiaugsmo ir meilės šaltiniu. Kiekviena širdis siekia džiaugsmo ir kiekvieną dieną, valandą tau signalizuoja, kas blogai. Ji tiksliai parodo, kai imi tolsti nuo džiaugsmo ir meilės. Širdis yra nesugadintas darnos barometras, kuris visada tau kumšteli ir sušnibžda: „Tai kas čia tau netinka! Apsispręsk iš naujo!"

Kai kurie žmonės mano, kad staiga išmokti mylėti esą labai sunku, po to, kai keletą dešimtmečių buvo smerkta ir nemylėta. Aš esu kitos nuomonės. Daug sunkiau kiekvieną dieną sau pačiam apsunkinti gyvenimą su kaltės jausmu, gėda, įtūžiu ir širdgėla širdyje eiti per gyvenimą, negu ryžtingai pradėti tvarkyti savo vidų ir baigti karą su pačiu savimi. Kas nemyli savęs, negerbia, nevertina ir nepalaiko pats savęs, tas kariauja su savimi. Ir šis karas mumyse ir su mumis pačiais yra visų karų pagrindas: karo tarp moters ir moters, tarp vyro ir vyro ir tarp moters ir vyro; karas firmose ir tarp firmų; karas tarp regionų ir šalių. Ši žmonija nuo seno kariauja daugelyje frontų, bet viso to šaknys yra pavienio žmogaus karas su pačiu savimi, savo įsitikinimu, kad jis nesąs geras, bet blogas. Žmogus žmogui – vilkas*.

Mūsų supratimas apie žmogų, drauge ir apie mus pačius klaidingas. Mat apsunkiname savo gyvenimą santykiuose, šeimoje, įmonėse ir organizacijose, nes negerbiame, nevertiname ir nemylime vieni kitų, priešpriešiname vieną kitam, lyginame, pavydime ir išnaudojame arba net žudome, manydami radę įrodymą, kad žmogaus pri-

* Homo homini lupus est. (Plautas)

gimtis bloga. Tačiau žmogaus prigimtis gera, ir jo širdis ilgisi meilės. Žinojimą apie savo kilmę ir savo šventumą (prigimtinį) jis giliai nugrūdo ir ilgainiui užmiršo. Labai daug žmonių ėmė prisiminti šią dievišką meilės prigimtį ir busti po labai ilgo miego. Žmogus šiais metais pradeda į save ir šį pasaulį žvelgti visai kitomis akimis. Jis žadinamas ir budinamas ne išorinių katastrofų, o vidinės jėgos, kuri didesnė už visas kitas jėgas. Tai meilės galia, žmogaus natūralus paveldas, kuri dabar mobilizuojasi ir nepaprastu greičiu, kurio niekas nelaikė galimu, keičia žmonijos sąmonę.

Kas nori patirti šio ypatingo laiko palaimą ir tikrą laimę, tas nebandys išsisukti nuo ligšiolinės nemeilės sau, už tai sau atleis ir mokysis save priimti, mylėti, branginti ir vertinti. Kelias į tavo laisvę veda niekur kitur kaip per meilę sau pačiam. Ir tik tada, kai mylėsi save ir gerbsi, be pėdsakų dings tavo gyvenimo netobulumai, galėsi patirti didelį džiaugsmą šiame gyvenime savo kūne.

Kad kaskart lengviau galėtum eiti šiuo keliu, skaitydamas toliau rasi nuorodas, kaip išsiaiškinti savo praeitį ir kaip gyventi mylint save – kaip tikrai laimingai gyventi.

Nurodymai, vedantys į naują laimingą gyvenimą

Toliau rasi aprašytus žingsnius, kuriuos žengdamas per kelis mėnesius galėsi savo gyvenimą iš esmės padaryti laimingą. Nebandyk iškart įgyvendinti visų nurodymų, bet pradėk nuo kai kurių. Eik žingsnis po žingsnio, neskubink ir neversk savęs. Tai sulėtintų procesą. Jaučiami pokyčiai, atsirandantys po šių žingsnių, motyvuos tave nemesti šio kelio, likti ištikimam sau pačiam ir sluoksnį po sluoksnio nubraukti nuo savo senojo gyvenimo ir priprasti prie naujos sąmonės.

Tau nereikia iš naujo savęs atrasti, nes naujas žmogus, koks būsi rytoj, yra tavyje, nors tavo protas dar nenori tuo patikėti. Tu iš prigimties esi nekalta ir meilės verta būtybė ir tokia būsi. Atsižvelgiant į tavo ligšiolines mintis apie save patį, tai gali nuskambėti beprotiškai, bet jei leisies gilyn į savo vidų ir būsi visiškai su savimi, vis labiau pajausi, kad tai tiesa.

1. Skirk laiko sau ir kelionei į savo vidų

Jei tiesa, kad nuo mūsų vidinio pasaulio priklauso, ką patiriame išorėje, jog mūsų santykiai, mūsų gyvenimo įvy-

kiai ir mūsų fizinio kūno simptomai yra veidrodis ir mūsų vidinių būklių pasekmė, tada iš to galima daryti išvadą, kad tik mūsų vidiniame pasaulyje vyksta lemiami pokyčiai ir galima nukreipti iešmus į išorinį pasaulį, kuriame jausimės laimingais žmonėmis. Kaip viduje, taip ir išorėje, skamba vienas svarbiausių dėsningumų, kuriam paklūsta mūsų žmogiškasis gyvenimas.

Todėl apsispręsk dabar padovanoti sau didžiausią dovaną: reguliariai – bet ką dirbdamas išorėje – leiskis į vidų ir užsiimk lemiamais dalykais, mintimis, jausmais ir praeitimi, kuri iš tiesų nėra praėjusi, bet ją gyvą jauti viskuo, kas tave sulaiko nuo laimingos dabarties. Kiekvieną dieną skirk laiko sau, mažiausiai valandą, galbūt ryte dvidešimt minučių ir vakare keturiasdešimt. Savaitgalį pusę dienos skirk sau ir pasinerk į tylą: gamtoje ar savo kambaryje. Skirk sau vieną savaitgalį per mėnesį ir iš 52 savaičių metuose skirk 2 savaites visiškam atsidavimui esminiams dalykams, savo santykiui su savimi ir savo gyvenimu. Nes šis gyvenimas yra neįkainojama vertybė, lobis, brangakmenis, kuriam gali suteikti žėrėjimo. Tu esi svarbiausias žmogus savo gyvenime ir tas žmogus vertas, kad skirtum jam laiko ir tylos, neblaškomas aplinkinių ir išorės įvykių.

Pirmiausia patariu atlikti keletą mano meditacijų, kuriomis pastaraisiais metais daugelis žmonių esmingai pakeitė savo gyvenimą. Jos priklauso prie veiksmingiausių, ką šiuo metu gali rasti, kad galėtum suteikti savo gyvenimui naują kryptį ir palikti už savęs praeitį.

2. *Prisiimk atsakomybę už visus savo kūrinius ir įveik bejėgiškumo jausmą*

Atsiverk minčiai, kad viską, kas dabar yra tavo kūne, santykiuose, visame tavo gyvenime, nesąmoningu būdu pats pritraukei ir sukūrei. Tai padarei nesąmoningai, nes nežinojai, ką darąs sau ir kitiems. Smerkiančiu mąstymu, tau būdingu nuo vaikystės, tapai aplinkinių ir gyvenimo auka, ir kiekvienas smerkimas lig šios dienos stiprina jausmą, kad kenti nuo žmonių arba savo likimo.

Tai buvo tavo mintys apie tave patį, apie gyvenimą ir apie kitus, tai buvo tavo žodžiai ir tavo veiksmai, kuriuos vakar pasėjai savyje ir savo aplinkoje, o dabar pjauni. Kiekviena energijos forma, kurią išsiunti, grįžta atgal į tave, kūrėją, ir pasirodo tavo gyvenime kaip sveikata ar liga, taika ar nesantaika, arba stoka, lengvumas ar sunkumas, laimė ar nelaimė.

Jei tą procesą pripažinsi ir apsispręsi nuo šiol tapti sąmoningu kūrėju, atsikratysi savo puoselėtos aukos sąmonės. Ryžkis ištarti sakinį: ***„Šiandien kaip kūrėjas prisiimu atsakomybę už viską, kas yra mano kūne, jausmuose, santykiuose, už viso savo gyvenimo kokybę. Ir nuo dabar esu pasirengęs sąmoningai ir su meile imti į savo paties rankas savo gyvenimą.“***

Šiuo pirmu žingsniu atidarysi duris, kad, pro jas išėjęs, atsikratytum bejėgiškumo jausmo ir priklausomybės ir kaskart vis labiau pamatytum savo kūrėjo jėgą, kuria sukurtum gyvenimą, nuo kurio širdis uždainuotų.

3. *Pripažink ir gerbk viską, kas šiuo metu yra tavo gyvenime*

Viskas, ką lig šiol esi patyręs ir dabar aptinki savo gyvenime, turi prasmę, net jei to lig šiol tau nebuvo duota suprasti. Mat šioje visatoje nieko beprasmiška nėra. Net patys skausmingiausi išgyvenimai slepia dovaną, žinią, patirtį, kurios vertei suprasti prireiks laiko. Kol nirši ir pyksi ant gyvenimo ar savo aplinkos žmonių ir šauksi: „Šita nesąmonė beprasmiška!“, negalėsi suvokti tos prasmės. Klausimas įtūžus *kodėl* yra niekas kitas kaip priekaištas, iškeltas gyvenimui, ir aiškus *ne* tam, kas yra dabar. Žmogus, keliantis tokį klausimą, kupinas įtūžio ir nevilties, jis nepajėgus surasti prasmę ir neatviras teisingam atsakymui į užduotą klausimą „Kodėl?“.

Praradus darbą, sveikatą, pinigus arba mylimą žmogų, suprantama, džiūgauti nėra ko. Bet jei šį įvykį priimsi kaip priežastį piktintis neteisingu ir visiškai beprasmiu gyvenimu, tada ir toliau gyvenimas atrodys beprasmis ir į savo gyvenimą pritrauksi dar daugiau skausmo.

Ištartas *taip* tam, kas vyksta mūsų gyvenime, pirmiausia yra nuolankus priėmimas gyvenimo, grindžiamo aiškiais įstatymais ir niekada negalinčio būti neteisingo arba netaktiško. Nusižeminimas yra gyvenimo kalbos pripažinimas, o gyvenimas sako: „Vyksta tai, kas – po to, kas įvyko prieš tai – turėjo įvykti.“ Kai tik viduje nusilenkiame gyvenimui, mums iškart paaiškėja kontekstas ir sąryšis to, kas vyksta šiandien.

Gamtoje nėra jokio *ne* tam, kas vyksta. Joks medis nesako „Ne!“, jei yra nukertamas žmogaus ar išverčiamas

audros. Tik žmogus turi laisvę sakyti *ne*, nes be šito *ne* jis kaip kūrėjas neturėtų laisvos valios. Ta laisva valia priklauso prie didžiausių didžiojo Kūrėjo dovanų mums, po Eono panirimo į pasąmonę ji vėl mums primenama. Nuo aukos, kuri visada yra nesąmoningas kūrėjas, atsigręžk į atsakingą ir apsisprendžiantį savo gyvenimo kūrėją. Pasakyk *taip* tam, kas dabar yra, ir atversi duris savo gyvenimo pokyčiams. Nes tai, kas atmesta, lieka arba kartojasi. *Taip* atveria duris į tėkmę, *ne* ją blokuoja. Išeik iš užburto rato, liaukis smerkti ir nepriimti. Tu tai gali, pirmiausia atsiverdamas šioms esminėms mintims.

4. *Tapk stebėtoju to, kas vyksta tavo gyvenime*

Pradėk stebėti, kas vyksta tavyje ir tavo gyvenime. Stebėk ir pamatyk, kas tave jaudina ir kokie jausmai tavyje atsiranda. Pradėk užsirašyti mintis, kurios neduoda ramybės: kūnas, partnerystė, buvimas moterimi arba vyru, vienatvė, seksualumas, pinigai, darbas ar dar kas nors. Kas visada tam skiria laiko ir stebi savo vidinį ir išorinį gyvenimą, tas žino ne tik viso to prasmę ir sąsajas, bet ir įgyja galių veikti.

Dauguma žmonių jaučiasi bejėgiai susidūrę su savo jausmais, mintimis ir išorės įvykiais, reaguoja karštligiškai, paniškai, patirdami depresiją arba neviltį. Stebėtojas savo laikysena išlaiko sveiką atstumą su viskuo, tiek su vidiniu išgyvenimu, tiek su tuo, kas vyksta išorėje. Stebėtoju tave padaro toks sakinys: „Argi neįdomu, kas čia (manyje arba išorėje) vyksta? Gyvenimas ir jo sąryšiai gerai supranta-

mi ir suvokiami. Tai nėra paslėpta po septyniais užraktais. Tačiau tam suprasti mums reikia gero vidinio atstumo, kuriuo gali pasirūpinti pats. Tam skirk laiko ir nurimk. Pirmiausia viską išklok popieriaus lape, o paskui surūšiuok. Tyla, užmerktos akys ir kvėpavimas padės geriau pajausti kūno pojūčius ir su jais susijusius jausmus.

Ypač pamokomas pasikartojimų gyvenime suvokimas. Pasikartojantys dalykai tau sako: „Na, atpažįsti raštą, kurį mezgi arba audi gyvenime?" Nestebėdami savęs ir neįsiklausydami į save, dažnai jaučiamės bejėgiai gyvenimo akivaizdoje ir išgyvename jį kaip likimą, kurį reikia iškęsti. Kas pradeda stebėti savo mąstyseną, jausmus, elgesį ir aplinkinių reakciją, tas greitai perpranta, ką turi daryti, kad rytoj nepasikartotų tas pat. Galbūt rytoj sau tarsi:

- Argi neįdomu, kaip greitai jaučiuosi mažas ir bejėgis, kai esu kritikuojamas?
- Argi neįdomu, kaip dažnai bandau viską kontroliuoti ir noriu būti saugus? Kaip dažnai klausiu savo partnerio, ar jis mane myli, kaip dažnai turiu patikrinti, ar viskas išjungta, kai išeinu iš namų, kaip dažnai rašau pirkinių sąrašą, kad nieko neužmirščiau?
- Argi neįdomu, kad išgėręs visada jaučiuosi tuščias arba vienišas?
- Argi neįdomu pajausti, koks būnu vakarais išsekęs, nieko sunkaus neveikęs?

Prieš keisdamas gyvenimą iš esmės, turiu suprasti, kaip dabar gyvenu. Stebėjimas viską palengvins. Taigi tapk savo vidinių ir išorinių įvykių stebėtoju.

5. *Surašyk savo svarbiausias mintis ir įsitikinimus*

Kadangi mintys ir įsitikinimai atsispindi ir pasireiškia mūsų gyvenime, santykiuose ir net kūne, labai patariu juos įsisąmoninti. Tik tada galėsi sąmoningai nuspręsti priimti naują laikyseną savo ir gyvenimo atžvilgiu ir pradėti naujai mąstyti. Skirk keletą vakarų sau, kad galėtum rasti atsakymus į toliau pateikiamus keturis klausimus. Net jei lig šiol nežinai tikslių atsakymų, užsiimk tuo kiekvieną dieną. Pasiimk pieštuką ir popieriaus lapą ir atsakymui į kiekvieną klausimą skirk ne mažiau kaip valandą.

1 klausimas. Ką manai pats apie save?

Ką manai pats apie save kaip moteris ar vyras, apie savo kūną, vertę, savo talentus? Kas tau patinka tavyje? Ką smerki, kritikuoji, nekenti savyje? Ką manai apie ligšiolinę savo biografiją, darbą ir reikšmę kitų žmonių gyvenimuose?

2 klausimas. Ką iš esmės manai apie gyvenimą?

Atsakymai į šį klausimą tikriausiai panašūs į tuos, kuriuos girdėjai vaikystėje iš tėvų ir kitų žmonių. Užrašyk viską, ką apie gyvenimą yra tekę girdėti ir kokie atsakymai tau šauna į galvą spontaniškai. Jei lig šiol negali sąmoningai apsispręsti ir išskirti vieną kurią nors mintį, vadinasi, visos tos mintys lig šios dienos knibžda tavo galvoje ir jos atitinkamai atsispindi tavo gyvenime.

Pavyzdžiui, priimi gyvenimą kaip sunkų, varginantį, kaip kovą, egzaminą, kančios kelią arba gali atsiverti minčiai, kad gyvenimas yra kupinas dovanų ir siūlo daug

galimybių pažinti jo dėsningumus. Ar gali įsivaizduoti, kad gyvenimas – tai nuolatinė kaita, jog jis – tėkmė, kuri niekada neteka atgal, jog kiekvieną akimirką vyksta kas nors nauja?

3 klausimas. Ką manai apie aplinkinius žmones?
Pavyzdžiui, tiki, kad yra gerų ir piktų žmonių, kad gyvenime reikia veržtis per kitų galvas, nes visiems per maža vietos. Ką manai apie nevidoną angelą? Tiki, kad yra aukos ir medžiotojai? O gal manai, kad mes visi sėdime vienoje valtyje, kad visi esame kilę iš to paties šaltinio ir kad kiekvieno žmogaus širdyje plaka širdis, kuri nenori nieko kita, tik mylėti?

4 klausimas. Ką manai apie mirimą ir mirtį?
Tiki, kad šis gyvenimas yra vienintelis ir kad po tavo paskutinio atodūsio nieko neliks? Ar gali atsiverti minčiai, kad iš prigimties esi dvasinė būtybė, kuri nemiršta, bet amžinai gyvena? Gali įsivaizduoti, kad tavo kūnas jau daug kartų gyveno Žemėje? Kad šis gyvenimas ir jo patirtys turi sąlytį su kitais tavo gyvenimais, kad tavo kelias veda per daugelį gyvenimų čia, Žemėje?

Kuo aiškesnės tavo ligšiolinės mintys ir įsitikinimai atsakant į šiuos klausimus, tuo sąmoningiau gali juos patikrinti ir iškelti klausimą: „Ar galiu būti visiškai tikras šios minties teisingumu?“ Jei nesi tikras, garsiai perskaityk po vieną klausimą, užsimerk, pagalvok apie šį klausimą ir paklausk savęs: „Kaip aš viduje reaguoju, galvodamas apie šį klausimą? Pastebėk atsirandančias kūno reakcijas,

ar tau ankšta, ar erdvu, ar esi atsipalaidavęs, ar įsitempęs, tau malonu ar nemalonu. Tada pajausk emociją, kuri atsiranda lygiagrečiai su fizine reakcija. Ar tai geras jausmas kaip, pavyzdžiui, džiaugsmas, ar nemalonus – kaip baimė, įtūžis ar bejėgiškumas? Tavo kūnas yra labai protinga energijos sistema ir geba tikras mintis atskirti nuo netikrų. Mintys, nuo kurių tavo kūnas gūžiasi, pasidaro ankštas, atitinka netiesą, nuo teisingų minčių kūnas atsipalaiduoja ir tampa lengvas.

Ištark tokius sakinių pavyzdžius ir pajausk, kaip tavo kūnas į juos reaguoja ir kokie jausmai išnyra, kai pagalvoji:

Gyvenime už viską reikia mokėti.
Myliu gyvenimą ir gyvenimas myli mane.

Gyvenime padariau daug klaidų.
Gyvenime sukaupiau didelės patirties.

Žmonės turėtų geriau su manimi elgtis.
Turėčiau labiau save mylėti su visomis savo savybėmis.

Mano partneris turėtų geriau su manimi elgtis.
Turėčiau geriau su savimi elgtis.

Žmonės neturi būti tokie agresyvūs.
Turėčiau meiliau su savimi elgtis.

Kai numirsiu, mano gyvenimas baigsis.
Kai išeisiu iš savo kūno, mano gyvenimas tęsis.

6. *Atsiverk naujam mąstymui apie save patį ir meilei sau*

Tavo ligšioliniai santykiai su pačiu savimi, matyt, rėmėsi smerkiančiomis mintimis, vaikystėje perimtomis iš kitų. Niekas tau nesakė, kad esi miela nuostabi būtybė, kai gyvenimo pradžioje šiame kūne save atradai: smalsų, laisvą, žaismingą, svajingą, atviros širdies ir be išankstinių pasmerkimų savo ir kitų atžvilgiu. Ta nekalta būtybė yra tikroji tavo prigimtis, ir niekas jos negali pakeisti. Tik mes patys negalime to suprasti, kol visiškai nepakeisime iškreiptų neteisingų minčių ir smerkimų apie save (ir kitus). Šią laisvę turi ir dabar, šiuo jaudinančiu laikotarpiu, esi drąsinamas ir skatinamas žengti lemtingą žingsnį. Mes galime sąmoningai nuspręsti, ką manome apie save ir kaip norime su savimi elgtis. Gali apsispręsti meilei, kuri yra tavo tikroji prigimtis.

Jei šiame kūne nori patirti gražų ir laimingą gyvenimą, tada neišvengiamai teks atsiverti meilei ir mylėjimui ir pradėti nuo savęs – kito kelio nėra. Meilė, kaip ir tavo kūrybinė galia, priklauso prie natūralaus paveldo, tavo atsinešto į Žemę. Ir tavo siela laukia, kad tu vėl prisimintum tą dieviškąją dovaną ir tai, kad esi kilęs iš meilės tam, jog atneštum ją į Žemę. Niekas negali tavęs sulaikyti dovanoti sau meilę ir atverti savo širdį sau ir savo ligšioliniams kūriniams. Prie tavo kūrinių, beje, priklauso mintys, jausmai ir visa patirtis, kurią sukaupei savo gyvenime. Jei pradėsi save mylėti, problemos iš tavo gyvenimo ims pamažu trauktis.

7. Atleisk sau pačiam ir nebesmerk savęs

Nedaugeliui žmonių aišku, kad tikroji jų nelaimės priežastis yra ta, jog jie nuo vaikystės save smerkė. Kaip aprašyta pirmoje knygos dalyje, mes patys vengiame meilės, jei kiti mus kaip vaiką kritikuoja, taiso ir aiškina, kad turėtume pasikeisti, jei norime pelnyti meilę ir pripažinimą. Šio savęs smerkimo pradžia – seni laikai, ilgainiui išmokome save smerkti taip, kad nebesuvokiame patys tapę didžiausiais savo priešais. Pagrindinė daugelio žmonių mintis apie save yra tokia: „Toks, koks esu, nevertas meilės. Turiu pasikeisti ir tapti geresnis.“ Tokia mintis žadina mumyse kaltę, gėdą ir menkavertiškumą.

Kiekvieną kartą, kai kritikuoji kitą arba esi įsitikinęs, kad kažkas tave įžeidė ar neteisingai su tavimi pasielgė, darai žalą sau pačiam. Visos mintys, kaip antai tokia: „Aš nesu pakankamai geras, gražus, protingas, dalingas, dvasingas“ išeina į pasaulį ir veikia, kad žmonės tavęs nepripažintų ir su tavimi nesielgtų meiliai. Suvokus vien šią pirmą visų kančių, savęs smerkimo, priežastį, jų ima mažėti, nes jos atpažįstamos kaip neteisingos mažo vaiko mintys – taip į rankas patenka raktas į džiaugsmą, taiką, laisvę ir laimingą gyvenimą. Svarbiausia ne tai, kad būsime pakeisti, bet tai, kad pasikeis mus pačius smerkianti mąstysena.

Gali pats sau atleisti, jei supranti, kad visą savo gyvenimą darei gera pagal savo supratimą. Praeityje daug ko nežinojai ir negalėjai geriau. Šiandien esi kitoks ir geriau supranti sąryšius. Kas veikia, mąsto ir kalba nesąmoningai

ir nežino, ką daro, tas negali būti iš tikro kaltas. Nesvarbu, ar pinigus praradai per kitus, ar tavęs nelydėjo profesinė sėkmė, galbūt esi nemokus, gal tavo dvi ar trys santuokos buvo trumpalaikės, gal kūnas pasiligojęs, niekas negali tavęs sulaikyti atleisti sau už tą nesąmoningą kelią, pripažinti savo nekaltumą ir atversti naują gyvenimo lapą. Šis atleidimo aktas vyksta ne tik galvoje, mąstysenoje, bet tam reikia širdies atvėrimo, pasirengimo save pripažinti meilės verta nekalta būtybe ir tokį save priimti. Širdis, taigi meilė, niekada nekaltina, nesmerkią ir nebaudžia. Širdies meilė apima viską, ji kaip austrė apgaubia į save patekusią smiltelę ir iš to užaugina perlą. Jei širdies akimis peržvelgsi savo ligšiolinį gyvenimą, pamatysi, kaip kiekviena diena, kiekvienas įvykis ir kiekvienas santykis tave tiksliai atvedė prie taško, kuriame esi dabar. Nieko nebuvo veltui, nieko beprasmiška, nei tai, kas gražu, nei tai, kas skausminga, nei tavo juokas, nei ašaros.

Sau atleisti – ne vienkartinis aktas, bet pagrindinė laikysena savo paties atžvilgiu. Jai galima pritarti tokiais žodžiais: „Šiandien esu pasirengęs ir atsiimu visus smerkimus, kurių negailėjau sau. Visada stengiausi daryti gera visomis savo išgalėmis. Šiandien naujai galvoju apie save ir atveriu širdį meilei sau ir gyvenimui.“ Jei nori gražiai sustiprinti savo pagrindinę atleidimo laikyseną, rekomenduoju meditacijas: „Atleisti sau, priimti save“ ir „Vėl užimk savo sostą“.

8. *Išsilaisvink nuo vaikystės nesutarimų su tėvu ir motina*

Kaip rašyta antroje knygos dalyje, tėvai vaikystėje – didžiosios durys į tavo laisvę. Kiekvienas vaikas viduje smarkiai nesutaria su motina ir net su nesančiu tėvu. Ši nelaisva praeitis su visais bejėgiškumo jausmais, įtūžiu, kalte arba liūdesiu tūno mumyse visiškai nepakitę, kol neapsispręsime išsilaisvinti ir vidujai sutarti su tėvais. Daugelis žmonių mano esą seniai susitaikę su savo tėvais, bet tai neturi nieko bendra nei su šių dienų senais tėvais, nei su taika mentaliniu minčių lygmeniu. Santykis su tavo tėvais šiandien ir tėvais vaikystėje yra tavyje dviejose visiškai skirtingose filmo ritėse.

Įstrigę vaikystės nesutarimai su tėvu ir motina nesietini nei su tavo tėvų namų kokybe, nei su pačiais tėvais. Kadangi kiekvienas vaikas yra priklausomas nors nuo vieno iš esamų tėvų, tai per gana trumpą laiką per savo dvasinį kūną su jais susipainiojame, susijungiame arba visiškai suaugame ir taip einame per gyvenimą, to visiškai nesuvokdami. Kol iš tų pančių neišsivaduojame su meile, tol partnerystėje, kitose gyvenimo srityse, pavyzdžiui, darbe, patirsime pasikartojimus savo nelaisvo, netaikaus santykio su vaikystės tėvais.

Todėl primygtinai prašau tavęs ir kiekvieno žmogaus svarbiausius vaikystės asmenis, tėvus, brolius, seseris priimti su širdies noru taikos ir susitaikymo, dėkingumo bei meilės dvasia. Mūsų tėvai darė, ką galėjo, dažnai veikdami nesąmoningai – kaip ir mes patys. Bet jie padovanojo mums

gyvenimą, todėl visada esame su jais susieti meile arba susipainioję nemeilėje. Kas (vis) dar nepasirengęs sąmoningai žengti išsiaiškinimo, išsilaisvinimo ir taikos keliu, tas laksto su daugybe kliūčių per gyvenimą ir vis patenka į konfliktus su savo tėvų projekciniais asmenimis: santykių partneriu, uošviais, viršininku arba kitais autoritetais ir nesugeba ryžtingai paimti gyvenimo į savo rankas.

Patarimas: aštuonias savaites kartą per savaitę atlik meditaciją „Mano vaikystės tėvas" ir paskui aštuonias savaites – „Mano vaikystės motina". Tikrai pamatysi ir pajausi, kaip kas savaitę tirpsta nesutarimai ir kaip tu ir tavo tėvai išsilaisvina iš praeities. Būsi priblokštas tos išlaisvinančios patirties. Iš suvaržytos praeities nersi į išlaisvintą dabartį, kupiną vertinimo, meilės tėvams ir pačiam sau.

9. *Perkeisk mergaitę ar berniuką savyje*

Be šio veiksmo, vieną du kartus per savaitę susitik su mažu berniuku arba mergaite savyje, atlikdamas meditaciją „Išlaisvink ir išgydyk vaiką savyje", arba išklausyk kompaktinę plokštelę „Aplankyk ir perkeisk mažą mergaitę savyje". Tai padės per kelis mėnesius atsikratyti sunkios naštos, anksčiau kasdien vilktos per gyvenimą.

Kaip jau buvo paaiškinta, tai liūdnas, vienišas, sugėdintas arba kaltę jaučiantis vaikas, koks kadaise buvai tu ir kuris šiandien dar gyvena tavyje ir valdo tavo jausmų pasaulį iškilus konfliktinėms situacijoms. Jei kas tave įsiutina, tavyje niršta vaikas, jei kas tavyje sukelia liūdesį, tai tavyje tūnantis vaikas jaučiasi liūdnas. Ne suaugęs žmogus, koks

tu esi, bijo būti paliktas arba susimauti, o vaikas tavyje, kurį kažkada turėjai palikti, kai reikėjo suaugti ir prisitaikyti prie kitų. Žaizda, atsivėrusi, kai buvai paliktas, sumišusi su baime vėl būti paliktam arba likti vienam, yra viena didžiausių žaizdų, kurią reikia gydyti, ir tik tu ją gali išgydyti.

Atrask savyje mergaitę ar berniuką, pajausk jų jausmus neneigdamas ir perkeisk šį vaiką į laimingą vaiką, kuris pagaliau ras tavyje priėmimą, meilę ir vertinimą, kurio jo tėvai negalėjo jam duoti, nes savo viduje patys buvo sužeisti vaikai.

Meditacijų metu tau nereikia nieko prisiminti, kas nuo tavo pradėjimo yra nutikę. Per meditacijas pajausi vaiką kartu su jo jausmais ir tada galėsi visus jausmus, kuriuos vaikystėje bejėgiškai kentei, išgyventi sąmoningai jų neneigdamas ir pakeisti juos. Teigiamas jausmų išgyvenimas – lemiamas transformacijos elementas, o ne vaizdinių matymas. Vaikas tavyje nuo vaikystės ilgisi to, kas jį besąlygiškai mylėtų ir suteiktų jam saugumą, padrąsinimą ir meilę. Būk dabar pats savo vaikui mylinti motina arba mylintis tėvas ir meditacijos pabaigoje priimk jį į savo širdį. Ten jo vieta ir tik ten jis jaučiasi gerai ir gali augti. Šios meditacijos – kartu ir susitikimai su tėvu ir motina – padarys tave nauju žmogumi, kuris su džiaugsmu, sąmoningumu, dėmesingumu ir meile sau eis per gyvenimą, žinodamas kas esąs.

10. *Susitaikyk su visais buvusiaisiais, broliais ir seserimis*

Kaskart vis labiau pamildami save, pamažu imsite atsisakyti smerkimo praeityje ir dabartyje sutiktų žmonių, kurių mes jaučiamės nuvilti, apgauti ar palikti. Kalbama apie buvusius partnerius, suaugusius vaikus, buvusius vadovus, bendradarbius, nuomotojus, mokytojus arba draugus ir kitus. Kiekvienas pyktis arba neapykanta, jaučiami jų atžvilgiu, yra sena mūsų energinių kūnų žaizda, kuri vargina, nors kartais to nesuprantame.

Daugumos konfliktų su buvusiaisiais ištakos yra nesutarimai su tėvu, motina, broliais ir seserimis, nepaisant to, tavo ir jų sielos laukia, kad su jais sudarytum vidinę taiką. Tam nereikia išoriniame pasaulyje susitikti, pakanka pasinerti į save ir širdyje susitikti taikos ir susitaikymo dvasioje. Tau padės meditacijos: „Išsiaiškinti ir išgydyti santykius su partneriu ir buvusiu partneriu", „Taika su nevidonais angelais" arba „Taika su broliais ir seserimis".

Nesuskaičiuojama daugybė žmonių nuo seniausių laikų su broliais ir seserimis yra susipykę arba nutraukę ryšius. Tuo atveju vaikystės žaizdos neleidžia suaugusiems žmonėms suprasti vienam kito ir gerbti. Nuo to laiko, kas nutiko vaikystėje, yra praėję dešimtmečiai, bet jausmai ir mintys laiko nežino. Ir todėl lig šiol jaučiame stiprų vaikystėje patirtą skausmą kartu su įtūžiu, pavydu, pavyduliavimu, bejėgiškumu ir baime, tartum sužeisti būtume tik vakar.

Varžymasis tarp brolių ir seserų, pirmenybės teikimas vienam, kito nuskriaudimas, bejėgiškumas vyresnio brolio

ar sesers atžvilgiu, pavydas jaunesnei ar jaunesniam, priverstinė lygiava tarp dvynių, dėmesys sergančiam ar neįgaliam broliui ar seseriai, tokios ir panašios skausmingos patirtys su broliais ir seserimis dar ir šiandien kaip krislas akyje. Gyvenimas primins tą žaizdą, kol pats ją išgydysi.

11. Nemalonius jausmus pakeisk juos pripažindamas

Kai mums negerai, dažniausiai kenčiame nuo savo jausmų: baimės, įtūžio, liūdesio, bejėgiškumo, pavydo, pavyduliavimo, gėdos ir kaltės. Normalus žmogus daug daro, kad nuo šių emocijų atsiribotų. Jis nekreipia į jas dėmesio ir nori kuo greičiau jų atsikratyti. Tačiau tos energijos negali iš mūsų kūno išeiti, kol mes nepripažįstame jų kaip savo kūrinių, sąmoningai neišjaučiame ir nepriimame. Tik tada jos ima tekėti ir gali juos pakeisti.

Jei nors šiek tiek domiesi savo vidiniu gyvenimu, tada žinai, kokie jausmai susidarius vienokiai ar kitokiai situacijai užvaldo, nesvarbu, kas juos sukelia: partneris, vaikai, kiti žmonės ar tam tikri įvykiai. Visada skirk laiko tokiems jausmams, kartais dešimt minučių, kartais pusę valandos. Atsisėk ramioje vietoje, užmerk akis ir pakalbink šį jausmą: „Visos baimės gali būti manyje. Esu pasirengęs tave, mano baime, jausti. Žinau, tu esi mano baimė ir aš tave sukūriau. O šiandien esu pasirengęs tave jausti ir atverti tau širdį. Dabar gali čia būti..."

Tada giliai ir švelniai įkvėpk ir stebėk, kur tūno baimė tavo kūne, tikriausiai gniaužiančioje gerklėje ar suspaus-

toje krūtinėje. Vaikystėje ir per gyvenimo dešimtmečius šią baimę tu gindavai šalin ir atmesdavai. Šiandien gali ją jausti, ištardamas *taip* ir šitokiu būdu ją pakeisdamas.

Įsidėmėk pagrindinę taisyklę: jausmas yra jausmas ir jis nori būti jaučiamas. Kaip ledinukas nori būti čiulpiamas, taip jausmas – jaučiamas. Galėtum ledinuką sudaužyti plaktuku arba kur nors įkišti. Tai nebūtų teisinga ledinuko atžvilgiu. Tokia pat nesąmonė jausmo nepriimti ar nuolat nekreipti į jį dėmesio, nes jis tavyje liks tol, kol jį išjausi jam pritardamas – tik tada pagaliau jis galės palikti tavo kūną.

12. Dar kartą tark sau ir savo gyvenimui ryžtingą taip

Jau pačioje mūsų gyvenimo pradžioje, neretai dar motinos įsčiose ir labai dažnai pirmaisiais vaikystės metais, kai buvome ištremti iš nekaltos vaikystės rojaus, skausmingomis situacijomis viduje dažnai ištardavome *ne* savo gyvenimui. Patirdami baimę arba už šį bei tą nubausti nemeile arba kitomis priemonėmis, širdyje sau pasakydavome: „ Mielai išeičiau arba numirčiau." Tos vaikiškos mintys turi nuosprendžio galią ir veikia ne silpniau nei suaugusiojo sprendimas. Tokiomis mintimis mes patraukėme stovėjimo stabdžio svirtį; jos ir po dešimtmečių neprarado savo stabdančio ir gyvenimo džiaugsmą slopinančio poveikio, nors patys seniai jas pamiršome.

Šį *ne* daugelis žmonių spinduliuoja iki šios dienos, jis sukelia konfliktus, pralaimėjimus, nesėkmes ir nelaimes jų gyvenimo kelyje ir kartu su jais susijusias nemalonias emo-

cijas. Nori gyventi laimingai šiame savo kūne, tada turi šią laikyseną gyvenimo atžvilgiu panaikinti ir iš naujo ryžtingai ištarti *„Taip“. Tai padaryk turėdamas laisvo laiko visiškai sąmoningai tokiais žodžiais:* ***„Šiandien suvokiu ir pripažįstu, kad dažnai atmesdavau pats save ir savo gyvenimą. Dabar esu pasirengęs atsiimti tą ne. Šiandien priimu naują sprendimą. Šiandien apsisprendžiu čia ir dabar ir tariu ryžtingą taip sau pačiam kaip vyrui (arba kaip moteriai). Tariu taip savo kūnui, taip gyvenimui šioje žemėje. Taip, aš noriu gyventi ir atveriu širdį meilei sau pačiam ir meilei gyventi. Tai mano noras ir valia. Tebūnie!“***

13. *Išsilaisvink iš priesaikų, pažadų ir įsipareigojimų*

Jau būdami vaikai dažnai pagalvodavome arba pasakydavome sakinius, kurie prasidėdavo taip: „Niekada daugiau...“ Tokie sakiniai prilygsta priesaikai ir veikia visą mūsų gyvenimą. Prie sakinių, kurie ateidavo į galvą, priskirtini ir tokie: „Nenoriu niekada daugiau niekuo pasitikėti“ ir „Niekam daugiau neatversiu savo širdies“. Jie veikia kaip kliūtis per visą tavo gyvenimą, darko santykius, neleidžia pasitikėti, atsiverti ir mylėti.

O gal išėjo priešingai nei manei: „Niekada nenorėsiu būti nuo ko nors priklausoma“ arba „Niekada nenorėsiu būti kaip mano motina arba tėvas!“, tada didelė tikimybė, kad teks tūžti, kai partneris po trisdešimties metų pareikš: „Tu visai kaip tavo motina (tėvas)!“ Kuo toks pasakymas nemalonesnis, tuo jis labiau atitinka tikrovę. Nes tai, ką atmeti, pritrauki. Kitas sakinys, kuris dažnas prisiminus

vaikystę skamba taip: „Aš negaliu būti laimingesnis negu mano tėvai.“ Labai dažnai vaikai mano esą priežastis savo tėvų nesėkmių, todėl jie neturi jokių pretenzijų į laimingesnį gyvenimą, negu jų tėvų gyventas ar gyvenamas.

Priesaikos ir iškilmingi pasižadėjimai ankstesniais laikais būdavo dar dažniau duodami negu šiandien. Seminaruose ir individualiuose terapiniuose seansuose žmonės atranda, kad tokie asmeniniai sprendimai iki šiol trukdo iš esmės pakeisti į aklavietę patekusią gyvenimo situaciją. Daugelis iš mūsų nors kartą yra davę skurdo, skaistybės ir ištikimybės priesaikas, kurių saistomo poveikio nesuvokė. Daugelį metų vienoje firmoje ar organizacijoje dirbę žmonės arba priklausę religinei bendruomenei ar išpažinę kurią nors religiją dar ilgai negali išsivaduoti iš priimtų dogmų, net nebepriklausydami vienokiai ar kitokiai bendruomenei. Dvasinėje plotmėje esant labai susisaisčius sunkiai sekasi gyventi laisvai ir jausti gyvenimo pilnatvę.

Iš tokių apribojimų galime ir turime išsivaduoti. Tai veiksmingiausia padaryti atliekamu vidiniu ritualu, meditacija.

14. *Sąmoningai pasirink iš naujo, apsispręsk iš naujo!*

Pabandyk dabar atsiverti suvokimui, kad beveik viską, ką išgyvenai savo gyvenime po to, kai palikai tėvų namus, remiasi tavo nesąmoningu sprendimu, už kurį turi prisiimti atsakomybę kaip kūrėjas. Praeityje tavo gyvenimas ir sutikti žmonės buvo tokie, koks tavo paties vidus. Šios dogmos, kad patirta gyvenimo tikrovė atspindi tavo vidi-

nę laikyseną ir sąmonės būklę, panaikinti negali, bet gali panaudoti savo gerovei.

Dabar pats metas tavo mąstymui, kalbėjimui ir veikimui suteikti aiškumo ir sąmoningumo. Be praeities išsiaiškinimo, dar turėtum priimti porą esminių sprendimų:

- Apsisprendžiu tolesnį savo gyvenimą formuoti sąmoningai, su meile ir atsakingai.
- Apsisprendžiu gyventi taikoje su savimi ir aplinkiniais, džiaugdamasis savo būtimi, laisvas nuo senų apribojimų, gyventi pasiturimai ir patirti dvasinę pilnatvę.
- Apsisprendžiu kaskart vis labiau įsiklausyti į vidinį balsą, širdies balsą, nuojautą, užuot klausęs riboto proto baugščių minčių arba to, ką paprastai galvoja normalus žmogus, nesąmoningas, smerkiantis žmogus iš masės.
- Apsisprendžiu gyventi tik taip ir daryti tik tai, kam pritaria mano širdis, kas dera man ir suteikia džiaugsmo. Daugiau neisiu į kompromisus su širdimi.
- Pirmiausia apsispręsiu labai gerai rūpintis savimi, susitvarkyti vidinius bei išorinius reikalus.
- Apsispręsiu savo gyvenime vertinti meilę ir mylėjimą. Atsiversiu meilei sau, aplinkiniams ir gyvenimui.

Artimiausiomis savaitėmis skirk laiko sau, kad galėtum priimti savo paties suformuluotus sprendimus ir rasti atsakymus į tokius klausimus:

Koks noriu būti gyvenime?
(nesąmoningas arba sąmoningas žmogus, mylintis ar smerkiantis, prisitaikantis ar autentiškas, su savimi ir ki-

tais besipykstantis ar atleidžiantis, kurstantis nesantaiką ar skleidžiantis taiką ir t. t.)

Koks noriu būti pats sau kasdienybėje ir kaip noriu elgtis su savimi?
(meiliai, kantriai, švelniai, padrąsindamas, atlaidžiai, gerbdamas save ir paremdamas ar kritiškai, smerkdamas, nuvertindamas, versdamas, spausdamas, pagiežingai ir bausdamas save)

Kas bus svarbiausia mano gyvenime, į ką sutelksiu dėmesį?
Pavyzdžiui, noriu įsiklausyti į:
- vidinį, jautrų santykį su pačiu savimi;
- džiaugsmą ir savo veiklos prasmę;
- dėmesingumą, sąmoningumą ir dabartį;
- dėkingumą už daugybę mažų ir didelių gyvenimo dovanų;
- mėgavimąsi visose gyvenimo srityse;
- giliausių širdies troškimų ir ilgesio išsipildymą.

Arba į:

- materialų išgyvenimą tariamų nepriteklių pasaulyje;
- pasiektų dalykų išsaugojimą;
- pasiaukojimą kitiems ir kišimąsi į kitų žmonių reikalus;
- paieškas ir priklausomybę nuo kitų žmonių vertinimo;
- kitų žmonių veikimą arba neveikimą;
- bet kokią visuomenės nuomonę, į tai, kas daroma arba nedaroma.

Skirk pakankamai laiko suformuluoti tokiems esminiams sprendimams, kuriais pakoreguosi savo gyvenimo nuostatas. Surašyk jas į savo dienoraštį arba parenk vertingą asmeninį dokumentą. Perskaityk jas garsiai atlikdamas nedidelį ritualą arba meditaciją ypatingoje vietoje, pavyzdžiui, po galingu medžiu arba ant kalno. Tą akimirką suvoksi, kad vyksta kažkas itin svarbaus ir kad visa visata džiaugiasi kartu su tavimi, prabunda žmogaus kūrybiškumas ir paliekamas senas normalaus žmogaus gyvenimas. Tokiu apsisprendimo ritualu paleisi procesą, gaudamas didžiulį paties gyvenimo palaikymą. Sutiksi žmonių, į rankas paklius knygų, filmų ir kitokių dalykų, kurie duos impulsų ir nuorodų, kaip žengti tolesnius žingsnius augant ir išsilaisvinant iš savo seno gyvenimo.

Apie norų tenkinimo ir tikslo siekimo nesąmonę

Pastaraisiais metais labai daug žmonių, suformulavę savo norus, tikėjosi tapti gražesni, dalingesni, sveikesni arba laimingesni. Daugelis jų liko nusivylę, nes šis būdas nepadeda suvokti, ko reikia kūrybiškumui ir žmogaus esmei. Todėl prasminga kartą per kelias savaites ištirti slapčiausius širdies norus, jei jų dar nežinai, kad galėtum juos skirti nuo norų, kuriuos diktuoja protas. Kelias, kaip ištirti savo širdies norus, aprašytas pirmoje knygoje „Sveiki atvykę į pilnatvės karalystę". Norai, kurie kyla iš galvos ir nėra susiję su meile ir širdies džiaugsmu, veda mus aplinkkeliais ir klaidina. Taip atsitinka daugeliui žmonių, esančių ieškojimų kelyje.

Sprendimai, kuriuos paskutiniame skyriuje patariau sąmoningai suformuluoti, išreiškia ne norus, bet esmines kelio nuorodas, kas tu nori būti gyvenime ir nuo ko tavo širdis uždainuoja. Jei seksi jomis ir taip gyvensi, jos pakeis tavo būtį, sąmonę, žavesį. Tai energija, kurią spinduliuoji kasdien į pasaulį, iš ko paskui formuojasi tavo išorinis materialusis gyvenimas ir tavo gyvenimo įvykiai. Tavo sąmoninga būtis, tavo sąmonė numato, ką gali patirti savo

gyvenime ir kuo mėgautis. Ir jei ta sąmonė nukreipta į meilę, į meilę sau pačiam, visiems žmonėms, Žemei, kūrėjui, tada ta sąmonė duos gražių vaisių. Turėjimas kyla iš sąmonės. Tačiau mes laimingi ne dėl to, kad tą ar aną turime, o kad su meile priimame save tokius, kokie esame. Todėl nepririšk savo širdies prie materialių gėrybių, bet mėgaukis jais su džiaugsmu ir dėkingumu. Didžiausias ir pastoviausias džiaugsmas kyla iš meilės tam, kas esi ir ką veiki tuo būdamas. Pinigus, namą, visą nuosavybę turėsi atiduoti, kai išeisi iš savo kūno, bet meilės, kurią išgyvenai, niekas iš tavęs neatims. Ji tikrasis turtas, kurį gali išsaugoti, nes ji tavyje.

Dėl mylinčios tikrovės su mumis pačiais ir kitais, dėl moters ir vyro meilės realybės, dėl meilės būti žmogumi mūsų kūne, dėl meilės Žemei ir gamtos grožiui, dėl meilės Dievui, dėl meilės talentams ir tam, ką iš to galime padaryti, mus pagauna džiaugsmas. Todėl visada sutelk dėmesį į laimės pagrindą, į tai, kas esi, o kartu ir į širdies tiesą – ir kiekvieną dieną gyvenk nuosekliau.

Taip pat ir tikslų kėlimas bei jų pasiekimas, ką pataria beveik kiekvienas motyvacijos treneris, nesukuria tikro širdies džiaugsmo. Tavo širdis pažįsta tavo kelią ir žino tavo pašaukimą. Kas turi gerą ryšį su širdimi, girdi jos kvietimą, pagauna jos impulsus, įgyvendina juos, tas džiaugiasi tuo, kas iš to išeina. Tokiam žmogui nereikia jokių tikslų. Žmonės, kurie susitelkia į tikslus, negyvena čia ir dabar, nes jų sąmonė nukreipta į ateitį, tikslą, bet ne į mėgavimąsi akimirka. Pasiekėte tikslą, atsiranda kitas, paskui dar kitas ir taip be galo. Tokie žmonės drausme ir pastangomis

gali daug pasiekti gyvenime materialių dalykų, bet pabaigoje jie savęs paklaus: „O kas dabar? Ar iš tiesų aš laimingas?“ Po daugelio metų jie jaučiasi tušti ir išsekę, nes visą tą laiką gyveno ne dėl savęs, o dėl savo tikslų ir išorinės sėkmės. Jie praleido gyvenime tai, kas svarbiausia.

Tikras gyvenimo turtas yra sąmoningai išgyventa ir pasimėgauta akimirka. Diena, kai iš tiesų buvai su savimi, atidus vidiniams proveržiams, širdies balsui, tam, kas iš išorės jaudino ir jaudina širdį, pabaigoje pasirodys kaip trys, keturios ar daugiau dienų. Eidamas tuo keliu gali žaismingai lengvai pailginti savo gyvenimą. Kas sukaupia jėgas šiam tikslui pasiekti, tas praranda akimirkos dovanas kaip keliautojas, kuris žvelgia į kalno viršūnę, bet nesustoja pasigrožėti atsivėrusiu grožiu kairėje ir dešinėje kelio pusėje ir patirti džiaugsmo. Turima galvoje sakinys: „Kelias yra tikslas.“ Mėgaukis kiekviena savo kelio akimirka, sąmoningu ėjimu, kvėpavimu, jutimu ir mylėjimu, ir būsi gausiai apdovanotas pasibaigus kiekvienai dienai ir tavo dienoms šiame kūne.

Išsivaduok iš savo dienų streso

Streso fenomenas taip giliai įsitvirtino daugumos žmonių gyvenime, kad jie ėmė manyti, jog be jo gyvenimas kone neįmanomas. Tačiau kiekvienas stresas yra pačių darbas, nors tikriausiai manai, kad tau stresą kelia gyvenimo tempas ar nervingi aplinkiniai. Ne, tai darai pats. Jei nori, gali liautis ir išeiti iš užburto rato.

Giliausia streso priežastis tavo gyvenime yra ta, kad tu pats savęs nemyli ir giliai širdyje savęs nepriimi. To skausmo kasdien bandome išvengti ir jį prislopinti. Jei tai suvoki, vadinasi, jau radai tinkamą svertą, kad ramybės tavo gyvenime būtų daugiau. Kaip tai padarysime? Vis daugiau dėmesio skirdami sau ir kartu nuosekliai vengdami perdėm didelių savo aplinkos dirgiklių: žmonių, televizijos arba radijo laidų, mobiliųjų telefonų, laikraščių, žurnalų ir begalinės interneto pasiūlos arba labai tikslingai iš jų pasirinkdami ir tik ribotą laiką sąmoningai juos naudodami. Pramoginė šio pasaulio programa – taip kaip šiandien naudojama – yra skausmą malšinamoji programa. Kas kasdien dvi tris valandas ar ilgiau naršo internete ir daro tai ne dėl profesinių paskatų, tas pirmiausia nori pabėgti

nuo savęs, savo vidinio gyvenimo. Šis virtualus dirbtinis pasaulis jo širdies nepamaitins, tik pagilins tuštumo jausmą. Čia slypi didžiulis laiko ir energijos potencialas, kurį galime dovanoti sau, kad iš tiesų pabūtume su savimi ir sau ir mėgautumės gyvenimo gelme.

Nesirūpink, tu nieko gyvenime nepraleisi, būdamas su savimi, nors kartais tavo galva ima taip manyti. Iš didžiulės išorinio pasaulio pasiūlos reikia sąmoningai pasirinkti tai, kas tau teikia peno ir neatitraukia nuo paties savęs. Kad ir ką per dienas darytum, būtum sąmoningas arba klajotum kaip nakviša vis manydamas turįs daug padaryti, prieš eidamas ilsėtis vakare po daugybės nudirbtų darbų valandėlę skirk sau. Nesvarbu, ką veiki, viską atlik sąmoningai ir su begaline meile, kaip tik įstengi, tada darbai neišsekins. Nėra nieko nesvarbaus tavo gyvenime: ar ruoši pusryčius, ar valai tualetą, ar vairuoji automobilį. Nes kiekviena minutė yra tavo vertingo gyvenimo dalelė. Užuot automobilyje įjungęs radiją, paleisk muziką, kuri sukeltų sielos virpesius. Sąmoningai mėgaukis trumpomis arba ilgesnėmis pertraukomis ir sugrįžk į save porą kartų giliai įkvėpęs ir trumpam užmerkęs akis. Jei būsi neskaidrios sielos ir be tvirto *taip*, ištarto sau ir tam, ką darai, toks gyvenimas bus negyventas. O tai savo ruožtu sukels frustraciją, ir kūnas vakare bus išsekęs.

Rekomenduoju tapti sąmoningu energijos vadybininku savo gyvenime. Nesvarbu, ar augini du vaikus, esi dirbantis ir vis dar turi nelaimingą partnerį, kuris tampo tavo nervus. Kaip rašiau anksčiau, mūsų laimė yra ne tai, kas aplink mus vyksta, ir ne tai, ką kiti daro, bet tai, kaip są-

moningai, aiškiai ir švelniai mes į tai reaguojame. Man aišku, kad kai kurios motinos čia man prikiš nežinojimą, ką reiškia turėti du ar tris zirziančius vaikus, be paliovos tampančius tėvų nervus. Aš labai gerbiu motinų ir tėvų atliekamą darbą, bet ir jie turi garbingai savęs paklausti, ar jų neramūs vaikai kartais neatspindi kai ko iš jų pačių nerimo arba įtūžio.

Kas eina į darbą su aiškiu vidiniu *ne*, bodėdamasis jį atlieka, tą taip dirbamas darbas išsekina. Tas vakare negali su savo mylimaisiais mėgautis laisvomis valandomis, o bando dienos įtampą kompensuoti imdamasis prablaškančios veiklos. Net jei reikalavimai ir spaudimas daugelyje įmonių pastaraisiais metais išaugo, tai neatleidžia nuo pareigos ieškoti tikrų vidinio spaudimo ir streso priežasčių, jas tyrinėti ir rūpintis vidine ramybe, ramumu ir taika.

Pateikiau daugybę priežasčių: nesantaika su pačiais savimi, mūsų neteisingos mintys ir įsitikinimai, mūsų atmesti ir nustumti jausmai, mūsų manija būti kitų pripažintiems ir įvertintiems, nuolatinis kišimasis į kitų reikalus, aukojimasis dėl kitų, mūsų praeitis kaip vidinis neužbaigtumas, užgriozdintas rūsys ir t. t. Kaip galima tuos veiksnius pakeisti, jau aprašyta šioje knygoje.

Kita kasdien patiriamo streso priežastis yra vaikystėje priimtas sprendimas: noras būti tobulam. Šis daugelio žmonių noras tapo nuolat skatinančia savieiga. Tuometiniu požiūriu šis noras yra suprantamas. Vaikas sau pasakė: „Jei būsiu tobulas, nebebūsiu kritikuojamas, taisomas ir sužeidžiamas, tik giriamas. Tada mano pasaulis bus sutvarkytas." Jei ir tu priklausai prie perfekcionistų, tada iš-

laisvink save nuo vaikystės priesaikos ir apsispręsk priimti save su visomis ydomis ir aštriais kampais ir save mylėti, girti ir remti. Perfekcionizmas – viena didžiausių normalaus žmogaus vidinių kančių, žmonės pasidaro nuolat skubantys, nepatenkinti, nelaimingi ir išsekę.

Norėčiau atkreipti dėmesį į dar vieną dalyką, kuris tau padės pasiekti vidinę ramybę. Daugiau stebėk, kaip dirbi. Ar dirbi, nes manai, kad turi dirbti ir neturi pasirinkimo? Ar dirbi sąmoningai, teigdamas ir su didžiule meile, visas atsiduodamas darbui? Tik tai, kas atliekama su meile, sukelia prasmingumo ir išsipildymo jausmą. Ir tik tu vienas gali nuspręsti, ar nori mylėti tai, ką darai, ir save patį, kuris tai daro.

Kai rytą prabundi ir keliesi, daryk tai sąmoningai ir su dėkingumu už naują dieną. Ji tau dovanoja daugybę progų įrodyti, kad myli save. Kai lendi po dušu, daryk tai sąmoningai ir mėgaukis tuo. Kai pusryčiauji, būk sąmoningas ir mintimis neklaidžiok kitur. Kai vairuoji automobilį, dėkok už tai, kad turi automobilį, ir važiuok su meile ir pagarba sau ir kitiems vairuotojams. Daryk visus dalykus, tiek mažus, tiek didelius, vis sąmoningiau, labiau atsipalaidavęs ir jausdamas vis didesnį malonumą. O veiklą, kurios nelabai mėgsti, pavyzdžiui, mokesčių deklaravimą, irgi gali pasilengvinti, pasirūpindamas savimi, sukurdamas jaukesnę aplinką, užsidegdamas žvakę ir paprašydamas vidinio balso, kad tau padėtų. Jei mokesčius mokėdamas jauti pasipriešinimą, pagaliau suvok, kad gyveni ne trečiojo pasaulio šalyje ir gali mėgautis pakankamu gerovės lygiu, apie kokį milijonai žmonių gali tik svajoti.

Tik tu vienas nusprendi, kokią energiją ateityje išspinduliuosi į pasaulį, tai reiškia, kokios dvasios vaikas esi, kokias sėklas sėji į savo mintis, žodžius ir darbus ir koks bus jų derlius, ne anapus, bet čia ir dabar, rytoj, poryt ir visą tolesnį tavo gyvenimą. Taigi atidžiai patikrink, kaip nori eiti per kasdienybę, per šį gyvenimą, kaip kovotojas, kritikas, reklamos agentas ir visus smerkiantis, ar pasitikintis, atleidžiantis, gerbiantis ir mylintis sąmoningas kūrėjas. Niekada nepamiršk, kad svarbiausia – meilė. Nes be meilės visa kita yra niekis.

Kaip tapti naujuoju vyru

Kaip tikriausiai jau pastebėjai, šioje knygoje nėra patarimų, kuriais galėtum papudruoti savo nelabai gražias gyvenimo puses, kad galėtum lengviau ištverti. Tai iššūkis atsirasti radikaliai naujai sąmonei ir lūžiui tavo gyvenime, santykiui su pačiu savimi ir su kitais. Radikalus* todėl, kad paliečiamos pačios šaknys, iš kurių sukūrėme šią gyvenimo tikrovę kaip pavieniai asmenys ir kaip bendrija.

Technologijų požiūriu pastaraisiais dešimtmečiais padarėme didžiulį šuolį. Ir tikėtina, kad artimiausiais metais dar padaugės naujos technikos ir prietaisų, kurių kol kas nepajėgiame įsivaizduoti. Palyginti su tais mokslo ir technikos išsivystymo šuoliais, žmogus, vyras ir moteris, socialiniame, psichiniame ir dvasiniame lygmenyse yra darželinukų amžiaus arba viduramžių lygyje. Tačiau dabar – 2012 metais, transformacijos metais, žmogus rengiasi iš gilios viduramžių sąmonės kokybiškam šuoliui tapti nauju žmogumi, kuris su gamtos dovanomis elgtųsi dėmesingai, jas brangintų, kuris suvoktų, kad mes visi čia sėdim vienoje valtyje ir esam kilę iš to paties šaltinio

* lot. *radice* – šaknis.

ir kad iš tiesų nėra jokio atsiskyrimo ir viskas su viskuo susiję nematomu būdu. Tai suvokęs žmogus nebedarys skirtumo tarp asmeninės ir bendruomeninės naudos, ar tai būtų kaimynystės, firmos, miesto, šalies ar žmonijos bendruomenė. Atsispyrimo lenta šiam kokybės šuoliui vadinasi meilė. Proto žmogus kol kas tai apibūdina kratydamas galvą ir vertina kaip naivumą, bet ši didžiausia iš visų jėgų nuves jį iki jo širdies, ir tada jis pagaliau suvoks savo paties sukurtą akligatvį ir leisis į naujus žmogaus būties krantus.

Pirmoje dalyje minėjau, kad dabar – po dešimtmečius trukusio ištvėrimo, kentimo ir išsekimo – pabunda ir vyrai, jų būtis pradeda keistis. Senojo vyro kelias dabar greičiau baigsis negu daugelis gali įsivaizduoti. Vyrai nebenori ir nebegali ateityje dirbti ir gyventi be meilės sau ir nejausdami atliekamų darbų džiaugsmo ir prasmės. Jų lig šiol iš baimės užvertos širdys, kenčiantys kūnai ir skausmą, neviltį bei frustraciją keliantys įvykiai santykiuose ir darbo vietoje verčia juos suklusti ir pabusti. Naujasis vyras atranda pats save ir savo vyrišką būtį kaip savo gyvenimo esmę, kuriai lig šiol neskyrė dėmesio. Jis prisiima atsakomybę už laimę ir savo gyvenimo prasmę, ją apibrėždamas aiškiais atsakymais į klausimus: „Kodėl noriu čia būti? Kaip noriu gyventi? Kas noriu būti šiame gyvenime?“ Jis pareikš pretenziją savo būties ir darbo džiaugsmui ir išsipildymui ir savyje ras džiaugsmo šaltinį ir nebeieškos jo moteryje. Nuoširdžiai suradęs meilę savyje, atpažinęs savo klaidas ir atleidęs sau savęs smerkimą, atsities išdidaus ir mylinčio vyro būties džiaugsmui. Jis taps vyru, nelyginančiu savęs

su kitais ir nekovojančiu su jais, bet ir brolyje atpažįstantis, gerbiantis ir mylintis nepakartojamą vyrą.

Jis atpažins, kad daugybė vyrų kartų stovi už jo ir žiūri į jį kaip į vėliavnešį ir džiūgauja, kad jis pirmas toje ilgoje virtinėje, kuris skelbia naują vyro būtį ir – gerbiant protėvių paveldą – daro geriausia. Per tuos tėvus ir gyvenusius protėvius, kuriems meilė sau, pažeidžiamumas, jausmingumas ir egocentrizmas buvo svetimi žodžiai, kai čia gyveno jų fiziniai kūnai, atiteka nepaprastai didelė jėga: vyriškos lyties protėvių meilę puoselėjanti jėga. Jis išsilaisvins iš nesveikų nesutarimų su savo motina ir širdyje atiduos ją savo tėvui. Dėl to pirmą kartą pažvelgs į moterį aiškiu žvilgsniu ir leis jai būti tokiai, kokia yra. Jis išsivaduos iš moterų užkariautojo nelaisvės, moterų žavėtojo, moterų gelbėtojo, moterų rūpintojo, taip pat paties susikurtų varžančių jausmų: kaltės, gėdos, menkavertiškumo.

Ateities vyras yra laisvas vyras. Nes vyras, kuris nesijaučia laisvas, dar nepasiekė tikro vyro būties. Ta laisvė pareikalauja naujojo vyro, jį užvaldo, išlaisvina iš visų susikurtų nelaisvių viduje, kaskart vis labiau ir labiau atveria širdį šiam šauksmui ir ilgesiui, džiaugsmingai perkeičia jo širdies impulsus. Tos laisvės jis negauna dovanai, nes ji priklauso prie jo natūralaus paveldo, ji į nieką nėra nukreipta ir nevaržo kito žmogaus laisvės, taip pat ir jį mylinčios moters. Kas būgštauja šio laisvo, mylinčio ir kūrybingo vyro ar jaučiasi jo suvaržytas, tas dar pats nėra pasiekęs savo laisvės.

Per jėgą, glūdinčią jo kūrybinėje galioje, jo kūryba pasaulyje bus konstruktyvi, graži, teikianti naudą ir gydanti. Jis

ne tik pasieks jėgą vyriško stiprumo: aiškumo, ryžtingumo, kūrybiškumo džiaugsmo, atkaklumo, pastovumo ir dar daug kitų savybių, bet visa tai sujungs su moteriškumo pradu savyje. Prie moteriškųjų gerųjų savybių priklauso užuojauta, gebėjimas įsijausti, pasitikėjimas, netrukdymas įvykti, bendruomeniškumo jutimas, švelnumas, kantrybė, klausymasis, priėmimas. Šis vyras žino, kad jis stiprus tik tuomet, kai droviai neslepia savo silpnumo ir pažeidžiamumo nei nuo savęs, nei kuo kitų, kai atveria savo širdį lig šiol neišgyventiems meilės jausmams ir jo vyriškos būties jėga remiasi meilės pagrindu.

Jis nustos bijoti moters, kurioje jaučia visai kitokią jėgą, kurios jisai negali suvokti ir kuri jį žavi ir traukia. Jis vėl žavėsis moterimi per pagarbų atstumą, besižavinčia savo grožiu ir savitumu ir suvokiančia savo moterišką prigimtinę jėgą, pirmykštę prigimtį. Jis jai tarnaus gerąja prasme, nežemindamas savęs ir palikdamas jai vietos, kur gyvai nesąveikauja ir nedera moteriškasis pradas su vyriškuoju. Tai bus ypač akivaizdu mūsų įmonėse ir tokiose srityse, kaip politika, administracija, teisė ir mokslas.

Jis protingai paskirstys laiką. Skirs laiko darbui, laiko sau, žmonai, vaikams ir bendrystei su kitais vyrais. Ypač pastaruoju ryšiu mėgausis ir puoselės jį kaip mylintis ir gerbiantis draugas, brolis ir globėjas, nes žino jo vyrišką jėgą pasikraunant būnant kartu su jais, taip pat kaip ir moterų energija pasipildo bendraujant joms su kitomis moterimis.

Šio naujojo vyro su naująja moterimi santykiai bus grįsti meile, pripažinimu, sveiku atstumu, garbinimu, žavėjimusi ir dėkingumu, ir šis ryšys kaskart atsinaujins, nes jis pats tolydžio atsinaujins iš meilės žmogaus būčiai ir iš

sąmonės, kad visi mes esame dvasinės būtybės patirties kelionėje žmogaus kūne ir lig šiol atradome tik dalelytę savo tikrojo tapatumo.

Tačiau vyras eis visiškai savu keliu ir darys savo darbus. Jis nepakęs kompromisų su savo širdimi ir į moterį nebežiūrės kaip į nuosavybę, o kaip į laisvą, savarankišką asmenybę, einančią savo keliu. Dviejų sąmoningų ir laisvų žmonių keliai vis susikirs, ir šie sankirtos taškai ir susitikimai pasidarys specifiniu jų, kaip poros, keliu.

Moters ir vyro santykis bus pagrindas ir arena transformacijos, kuri dabar vyksta mumyse ir Žemėje ir kurios niekas neišvengs. Vyras pasieks naują supratimą ir naują vyriškumo išraišką, kurioje nemažą dalį užims moteriškumas. Jis nebus nei mėmė, nesugebantis nieko iki galo padaryti, nei *mačo* tipo vyras, griaunantis pasaulį šarvuota širdimi, protu ir be meilės, nei uždaros širdies darboholikas, nei niekuo nesidomintis ar nevykėlis. Jis su džiaugsmu ir meile, nuoširdus ir įsijaučiantis, teisingas ir išdidus eis savo keliu ir tarnaus gerąja prasme bendruomenei, moterims ir vaikams, neišduodamas savo širdies.

Kaip tapti naująja moterimi

Daugelis moterų, kurios analizuoja savo patirtį, apie tai skaito daug knygų, užsiima joga arba medituoja, laikosi nuomonės, kad jau seniai laikas, jog ir vyrai sukrustų. Jos teisios, dabar taip ir atsitiks. Kas vis dėlto daro prielaidą, kad moterys laimingos pačios su savimi ir išgyvena meilę sau, tas apsirinka kaip ir tie, kurie įsitikinę, jog moterys turi tęsti kovą dėl lygių teisių visuomenėje. Kas nori kovoti, tas ieško priešų ir sukuria priešybes, kurios jo nepaleidžia iš kovos lauko.

Stipriausios moterys yra ne kovotojos, bet tos, kurios suvokia esminius vyrų ir moterų skirtumus ir atranda savo specifinę moterišką jėgą ir gerąsias savybes, jas vertina ir gyvena jomis. Stiprus žmogus, ar būtų vyras, ar moteris, niekada nekovoja, bet stovi ir ilsisi savyje ir žino, koks lobis tūno jame. Šis žmogus myli pats save ir kitus ir spinduliuoja jėgą, atveriančią jam duris į gyvenimo lengvumą, pasitikėjimą ir sėkmę. Suprantu, kovoti pripratusios vyriškos ir kelnėmis mūvinčios moterys nemėgsta to klausyti, nes tai trikdo įprastą pasaulio suvokimą. Vyras nėra moters priešas, net jei dauguma jį panaudoja kaip savo vidinės nesantaikos projekciją.

Moteris lig šiol kovoja pati su savimi, su savo kūnu ir su moters būtimi. Ji jaučiasi labai nesaugi, nes nežino, kokia ta tikroji moteris, ji kenčia nuo didžiulio nesutarimo su motina ir tėvu vaikystėje, nuo joje esančios mažos, sužeistos, liūdnos arba pykstančios mergaitės ignoravimo ir savęs pačios, priešiško elgesio su kitomis moterimis ir jų smerkimo. Visu tuo moteris užkerta kelią džiaugsmui, išsipildymui, sveikatai ir gyvenimo laimei su savimi ir vyru. Jai kaip ir jam galioja: kas nemyli, negerbia ir nevertina savęs, nesusitvarko savo praeities ir nesusitaiko, tas negalės priimti kito žmogaus meilės, nes gilumoje mano jos nevertas.

Patariu kiekvienai moteriai atlikti tokį pratimą: paimk veidrodėlį, atsisėsk patogiai fotelyje ir pažvelk į save. Žiūrėk sau į akis. Nuo žvilgsnio į raukšleles ar plaukus sugrįžk prie akių. (Žinau, daugeliui moterų tai nėra lengva.) Kvėpuok ramiai, atsipalaiduok ir atkreipk dėmesį, kokias vidines reakcijas sukelia veidrodžio atvaizdas tavyje, kokie kūno pojūčiai pasireiškia, kokias emocijas imi jausti ir kokios mintys tavo galvoje, kol žvelgi į save. Penkiolika minučių (taip, tiek ilgai) žiūrėk į save veidrodyje nusistačiusi žadintuvą.

Jei iš tiesų užmegsi akių kontaktą su savimi, per tas penkiolika minučių labai tiksliai pamatysi savo šiandieninų santykį su savimi. Nenustebk, jei po kelių minučių tavo galva ims manyti, kad pakanka. Nenustebk, jei akys sudrėks, apims liūdesys ar pyktis ant savęs. Nesvarbu, kas iškils šio pratimo metu – pasakyk tam *taip*, sąmoningai išjausk pritardama tam, kad šis pratimas tau tinka, ir tęsk. Jei šį pratimą darai pirmą kartą, tikriausiai apniko jausmas, kad vargais negalais gali tai ištverti.

Atlik šį pratimą kasdien, savaitę arba mėnesį, ir nustebsi pastebėjusi kaitą savyje. Pradėsi iš tiesų matyti save, ne tik ištverti. Galėsi atverti širdį skausmui ir liūdesiui dėl to, kad vidinį, tikrą kontaktą su savimi taip seniai vilkinai. Pradėsi sau šypsotis, šypsena sklis iš vidaus ir nuo to bus gera. Veidrodyje atpažinsi liūdną, sužeistą vienišą mergaitę savyje ir galėsi atverti savo širdį jai, tiesiog į ją žiūrėdama ir mylinčia širdimi likdama su ja. Ašaros, kurios tekės, virs iš liūdesio ašarų džiaugsmo ašaromis.

Žengdama kitą žingsnį, būsi pasirengusi vietoj veidrodėlio panaudoti veidrodį miegamajame, kuris ten stovi ne tik tam, kad žavėtumeisi savimi, vilkinčia naujomis suknelėmis, bet kad galėtum susitikti su savimi ir ilgėliau apžiūrėtum visą savo kūną ir būtent nuogą, be nieko, be to, kuo mielai jį dengi ir slepi. Ne tik žvelk į jį, bet ir lepink pačiais geriausiais aliejais. Greičiausiai tą kūną tu, kaip dauguma moterų, atmetei ir smerkei, bet jis velka tik tavo vidinio elgesio su pačia savimi pėdsakus. Jis ilgisi tavo meilės, asmeninio užkalbinimo ir padėkos tau, nesvarbu, kaip šiandien atrodo ir kaip toli nuo moterų madų žurnalo idealo būtų.

Normali moteris lieka įstrigusi smerkdama savo kūną ir savo moters būtį, laiminga moteris dėkoja jam, laimina ir gerbia jį, užmezga meilės ryšį su juo ir su moterimi savo viduje. Sutik tą moterį medituodama „Vyras ir moteris tavyje“, „Išgydyti save mes galime tik pačios – kaip moterys mokosi gydyti ir mylėti savo kūną“.

Prisimink, kaip kadaise tu, maža mergaitė, stovėdama priešais didelį motinos veidrodį susisupusi į skaras ar sukneles, staipeisi ir žavėjaisi. Tas žavėjimasis savimi ir tas

sukimasis iš džiaugsmo dėl savo būties yra pagrindinis judesys moters, mylinčios save, vertinančios save ir savo vidų kaip kažką ypatinga, visai nelyginant savęs su kitomis moterimis. Ji nežiūri, ar kiti, pirmiausia vyrai, ja žavisi, bet žvelgia į vidų, į pačią save. Lyginimas su kitomis moterimis ir priesaika būti kitokiai negu motina moteriai sukėlė daugiau skausmo, negu įtūžis ar nusivylimas tėvu vaikystėje ir vyrais gyvenime. Tai, ką sukeldavo pastarieji, buvo tik priminimas sau pačiai padaryto skausmo.

Naujoji moteris atsigręš į savęs vertinimą, meilę sau ir žavėjimąsi savimi, į nepakartojamus moteriškus gebėjimus ir lobius ir atras save pačią, o vyras gali atrasti moterį tik tada, kai ji pati yra save atradusi. Dėl tos priežasties moterys turėjo anksčiau pakilti į savęs paieškas, kad dabar moterys ir vyrai susitiktų nauju gerbtinu būdu, kai kiekvienas pripažįsta kito savitą kelią ir lieka egocentriškas.

Naujoji moteris savo seseryse atpažins ir įvertins neprilygstamas moteriškąsias gerąsias savybes ir grožį, liausis skausmingai konkuravusi ir skleidusi paskalas bei rodžiusi ožius viena kitai. Ji nebesinaudos savo (dar) kenčiančiomis seserimis kaip kenčiančiu gyvūnu, kad išvengtų savo pačios skausmo, bet pripažins: viskas, kas mane jaudina, yra dalis mano vidaus ir laukia, kad būtų mano suvokta, pamatyta ir priimta.

Moteris netaps laiminga, jei kaip žvėris kovos dėl savo vietos arba bandys būti triskart geresnė nei vyras. Konkuruodama su vyrais, moteris tolsta nuo savęs. Naujoji moteris savo moteriškumo sąmonę pakylės į aukščiausią lygį ir ga-

lės ramiai sėdėti skleisdama spindulius ir sąmonę, esą jai nereikia siekti sėkmės, tai jos stiprus moteriškas žavesys pritraukia sėkmę, išsipildymą ir vertinimą, taip kaip šviesa traukia viską, kas ilgisi šviesos. Ir vyras negali nieko kita, kaip ne tik pripažinti moterį, bet ir žavėtis ja, kuri yra visiškai atradusi save ir ilsisi savyje.

Moterie, atpažink, kad tavo šviesos, žavesio šaltinis yra tavyje, tavo mylinčioje, žinančioje ir viskam atviroje širdyje. Širdies meilė yra giliausias ir didžiausias kiekvienos moters moteriškumo lobis, kurio negali pakelti vyras, tik moteris pati artimiausiame ryšyje su pačia savimi ir savo seserimis moterimis. Moteris pašaukta meilei, vyras atstovauja šviesai, kuria apšviečia moterį ir žavi, o ji gėrėsi savimi.

Moterie, paimk didžiausiąjį dalį savo dėmesio, skiriamo vyrui, ir padovanok jį sau. Neatimk iš vyro patvirtinimo, kad tu žavi, bet surask jį savyje. Pirmiausia rūpinkis savo pačios reikalais (jų turi apsčiai) ir pasitikėk kitais (ypač savo vaikais, vyru, tėvais), kad jie prisiims atsakomybę už likusius. Atpažink savo pačios dalį dėl patirto skausmo ir pagaliau išsivaduok iš vaidmens pražūtingos aukos, į kurią įsijautusios moterys nuolat atkuria praeities kančias, nes aukai reikia medžiotojo.

Taip, labai daug vyrų: tėvų, brolių, sutuoktinių ir vadovų, yra prievartavę, mušę ir engę moteris ir merginas. Tačiau moterų kančia išnyks ne dėl to, kad jos smerks vyrus, nekęs jų, jais pasinaudos arba laikys idiotais, tai per pastaruosius dešimtmečius buvo tapę daugelio moterų įpročiu. Nes visi vyrai, sėdintys teisiamųjų suole, buvo auklėjami motinų ir jų prievartauti savo poreikiams tenkinti, ne tiek

fiziškai, kiek psichiškai. Todėl šiandien tiek daug vyrų dar netapo vyrais, nes viduje jaučia gilią nesantaiką su savo motinomis.

Jei tau, moterie, vis iškyla sunkumų su vyru ar vyrais arba sunku rasti tinkamą, tada atkreipk dėmesį į savo santykius su vaikystės tėvu. Tai tinka ir vyrams ir jų santykiams su vaikystės motinomis. Tu visada traukei prie savęs sau tinkamą partnerį, nors tavo galva jį atmeta ir jis tau lipa ant nuospaudų. Moteris, kuri nuosekliai ir su meile išsivaduoja iš nesantaikos su tėvu (nesvarbu, ar jis yra, ar jo nėra, buvo piktas, silpnas ar buvote jo princesė), pakeičia savo santykius su vyrais ir traukia tokį, kuris ją gerbia ir vertina kaip lygus lygią.

Naujoji moteris nebus patenkinta vien dėl to, kad jos vyras nuostabus, bet kad ji pati save laiko nuostabia ir santykiui su pačia savimi teikia pirmenybę, o sau skiria pakankamai laiko. Ir santuokoje ji eis savu keliu, lygiai kaip vyras eina savuoju, jie iš naujo susitiks, nes moteris gyvena ir patiria moteriškosios esybės gyvenimą, o vyras – vyriškosios, taip jie nuolat auga, semdamiesi iš savo patirties. Tie susitikimai taps jų bendru keliu.

Naujoji moteris ne dėl to jausis laisva, kad pati uždirba pinigų, bet dėl to, kad iš meilės ir pagarbos sau žino esanti laisva klausytis savo širdies ir elgtis, kaip širdis liepia. Padedama meilės sau, ji nejaus baimės mylėti ir atsiduoti meilei, dėl to šiandien dar daugelis moterų jaučia bejėgiškumą, atsižadėjimą ir užgaulę, – šiuos jausmus išgyvendavo kitų kartų moterys.

Užuot mėgdžiojęs, gyvenk savo gyvenimą

Miela skaitytoja, mielas skaitytojau, tikriausiai prieš pirkdamas šią knygą nusprendei, kad nenori gyventi normalaus gyvenimo, kurį lig šiol gyvena milijonai žmonių. Ši knyga nori tave motyvuoti priimti tokį sprendimą arba palaikyti jį priimant ir keičiant gyvenimą į tikrai išjaustą, išsipildantį ir laimingą. Šiuo metu vis daugiau žmonių žengia žingsnius į visiškai naujos kokybės gyvenimą – ne tik pora keistuolių. Tai įvairiausių amžiaus grupių, visiškai normalių profesijų ir skirtingo socialinio sluoksnio žmonės, drįstantys iš dabartinio savo gyvenimo imti ir padaryti kažką ypatinga ir vėl pareikšti pretenziją į laimę ir ją patirti, nelaukdami paskatų šią pretenziją išpildyti kažkam iš išorės. Nes jie vis labiau suvokia, kad viskas, ko reikia laimingam gyvenimui, yra juose.

Tai žmonės, kurie po dvidešimties ar daugiau metų palieka saugų darbą su garantuota pensija, nes jų vidinis balsas sako, kad tas kelias nueitas ir jiems nebetinka. Daugelis jų artimųjų tai išgirdę kraipo galvą: „Kaip taip galima?.." ir nesupranta (dar). Kiti po dvidešimties ar daugiau metų palieka sutuoktinį, nes jaučia, kad negali būti gyvenimo prasmė iki galo kęsti vienam kitą ir kad gyvenimas juos šaukia į kitą

krantą ir patyrimą. Daugelis žmonių dabar jaučia norą keisti gyvenamąją vietą ar butą, nes viskas tapę perdėm įprasta arba nebetinka tam, kas nauja ateina į jų gyvenimą.

Normalaus žmogaus priešybė yra ne tas, kuris, patirdamas frustraciją arba maištaudamas, kitiems ir gyvenimui atsuka nugarą, bet tas, kuris suvokia, kokią pilnatvę, grožį ir išsipildymą teikia sekimas širdies balsu ir ištikimybė jam. Nes gyvenimo upė nesustoja ir neteka prieš srovę, bet nuolat pasipildo, yra nauja ir šviežia. Viduje budrūs žmonės priima šį kvietimą ir atsiveria naujoms erdvėms, į kurias juos nori pakviesti gyvenimas, kad būtų daugiau intensyvumo, tikro džiaugsmo ir pasitenkinimo santykyje su pačiu savimi, su partneriu ir darbe, gilesniam pojūčių patyrimui viskam, ką jis daro, tikresniam ir autentiškesniam gyvenimui.

Gyvenimą teigiantis žmogus suvokia, kad gyvenimas yra neįkainojamas turtas, kuris nori būti kasdien patiriamas. Kas rytą gyvenimas tau sako: „Labas rytas, tai aš. Ką nors daryk su manimi!" Jis mums pažeria begalę naujų akimirkų ir teiraujasi: „Ar tu manyje? Ar tu iš tiesų čia? Gyveni dabartimi?" Gyvenimo dovanas mes gauname ne tik savaitgaliais ar per atostogas, bet kiekvieną sąmoningai pajaustą ir pritariamai išgyventą akimirką. Esamajame laike, dabar mes gauname mažesnes ir didesnes gyvenimo dovanas.

Kieno čia nėra, kas miegodamas gyvena normalaus žmogaus gyvenimą, tas bus gyvenęs tuščiai. Kas tik išorėje yra aktyvus, nesuradęs viduje pats savęs, tas nieko negaus. Kas aukojasi dėl kitų, užuot mylėjęs ir apdovanojęs pats save, tas nieko negaus. Ir tas, kuris bando su dvasiniu garbės troškimu medituoti iki nušvitimo arba nubudimo, tas

taip pat nieko negaus ir vieną dieną, patirdamas frustraciją, pareikš, kad jo neišsiaiškinta netaikinga praeitis jį pasivijo.

Atėjai į šį pasaulį su savo sielos planu, kurio protas nežino. Būtų pragaištinga per anksti sužinoti apie šį planą, nes tavo sąmonė būtų per trapi suvokti jo dydį. Tik žingsnis po žingsnio nueitas kelias įgyjant patirties, iš nesąmoningumo tamsos ir iš atskiriančio, smerkiančio mąstymo į aiškumą, suvokimą ir meilę lobio, lobio, koks tu esi, pamažu išsklaido rūką ir tu pradedi nujausti: „Kas lig šiol maniau esąs, neturi nieko bendra su tikrove." Tai buvo fikcija mažos, susigėdusios, save smerkiančios būtybės, kuri manė esanti bloga ir ydinga ir neverta geresnio gyvenimo. Galbūt dar prisimeni vaikystėje savo motinos ar tėvo piktą šūksnį: „Ką sau leidi, kas tu toks?!" Tai buvo geras klausimas, bet garsiai neištartas atsakymas tuomet skambėjo taip: „Tu esi niekas. Neįsivaizduok. Atsitokėk!" Šiandien pats gali užduoti šį klausimą ir rasti teisingą atsakymą. „Kas aš esu?"

Tu esi – mano požiūriu – iš prigimties didinga, puiki, graži, nuostabi būtybė, kupina šviesos ir meilės, ko negali įsivaizduoti net drąsiausiuose sapnuose. Šios dieviškosios, amžinosios ir šventosios būtybės sąmonė gali augti, tik reikia prisiminti, kad turime priimdami, su džiaugsmu ir nusižeminimu klausytis savo širdies ir būti nuolat pasirengę pakilti ir iškeliauti į savo gyvenimus.

Tu nepakartojamas ir savitas, unikalus tarp aštuonių milijardų įsikūnijusių sielų, neįkainojamai brangus deimantas. Tu esi tikras originalas, tu nesi nei motinos, nei tėvo kopija. Bet siekimas prisitaikyti ir nekristi į akis, nesukelti nepasi-

tenkinimo, poreikis būti kitų žmonių priimtiems, kritikos ir atskyrimo baimė pavertė tavo gyvenimą kopija.

Dabar patikrink, kas negerai tavo gyvenime. Kur stringa. Kur energija neprateka, ko neneša tėkmė. Gal tai tavo jausmai, džiaugsmai, meilė, pinigai, kraujas, kvėpavimas arba kūno skysčiai lytiškai susijaudinus. Kur tėkmė nutrūksta, kur blokuojama, kur sustoja. Priežastis visada rasi dvasinėje plotmėje, kur jos buvo nesąmoningu būdu sukurtos, kur priimti sprendimai buvo nukreipti prieš gyvenimo tėkmę ir meilę. Prisiimk atsakomybę už tuos kūrinius ir su meile, švelniai keisk kursą.

Šioje knygoje radai glaustą instrukciją, kaip išlipti iš savo senojo gyvenimo, senų batų ir suteikti jam naują kryptį. Vien šios knygos skaitymas automatiškai nepakeis tavo gyvenimo nauju. Labai rekomenduoju greta išorinės veiklos atrasti laiko vidiniam keliui, sau jį padovanoti ir sistemiškai ir kantriai atlikti skyriuose nurodytas meditacijas. Pastebėsi, kaip stipriai jos tave jaudina, ir išsiaiškindamas bet kokią nesantaiką ir nesąmoningumą patirsi sąmoningo žmogaus džiaugsmą, kuris kiekvieną savo gyvenimo akimirką, kiekvieną susitikimą, kiekvieną patirtį moka vertinti ir su atvira širdimi, atmerktomis akimis ir išskėstomis rankomis eina į pasaulį, supranta, vertina ir myli savo artimą, brolį, seserį.

Tegyvuoja meilė sau pačiam, visiems žmonėms, Žemei, Dievui. Linkiu Dievo palaimos, džiaugsmo ir išsipildymo jaudinamai gražiame gyvenimo kelyje.

Namastė – dievybė manyje – sveikina ir susivienija su dievybe tavyje!

Epilogas

Mielosios skaitytojos, mielieji skaitytojai,

ši knyga parašyta paprastai ir suprantamai – kiekvienam vyrui ir kiekvienai moteriai. Galbūt vis dar manai, kad gyvenimas sudėtingas ir kitoks negali būti. Tai paskutinis argumentas, kuriuo jis ginasi nuo atsivėrimo naujoms mintims. Aš tave patikinu: gyvenimas yra kompleksiškas, bet ne komplikuotas, jis paprastas. Jį lengva suprasti ir lengva pakeisti. Tik mes jį padarome komplikuotą ir save patį apsunkiname – per daugybę kartų ir inkarnacijų. Jei ir toliau nori priklausyti tiems, kurie rauko kaktą ir abejoja, tebūnie, tai tavo sprendimas. Bet žinok, kad tokiu elgesiu sau kenki. Kiekvienas žmogus ilgisi meilės sau, visiems žmonėms ir gyvenimui. Šiai meilei niekas kitas nepastoja kelio, o tik tavo senas mąstymas, tavo kasdieniai įprasti smerkimai ir tavo nemylėtos išstumtos emocijos.

Jei knygos skaitymas tave apdovanojo gražiomis valandomis ir stipriais impulsais, džiaugiuosi. Jei perskaitei knygą iki šio puslapio, dėkoju už knygai skirtą laiką ir dėmesį. Iš tikrųjų tai dovana sau pačiam. Jei nori priimti visą šią di-

džiulę dovaną, kurią ši knyga yra tau parengusi, tada nuo skaitymo pereik prie gyvenimo ir įgyvendink tai, ką sužinojai. Jei knygą perskaitei vyriškąja maniera, pavyzdžiui, per keletą dienų, tada dar kartelį perskaityk ją moteriškuoju būdu, ramiai, po kelis puslapius, kad tai, kas perskaityta, veiktų, skleistųsi tavyje kaip raudonasis vynas.

Antrame ir trečiame skyriuje daug nuorodų, kaip žengti praktinius žingsnius, kuriuos gali gyvenime pritaikyti. Didžiausius ir palaimingiausius pasikeitimus savo gyvenime pajausi po kelių savaičių ar mėnesių, jei reguliariai atliksi mano rekomenduotas meditacijas, nes gyvenimas vystosi iš vidaus į išorę. Iš pasikeitusios sąmonės kyla nauja būtis, visiškai kitokia gyvenimo tikrovė. Dabar tam turi visas reikalingas priemones iš savo gyvenimo padaryti nuostabų meno kūrinį.

Nespausk savęs, ramus ir pasitikėdamas ženk žingsnį po žingsnio. Spaudimas arba garbės troškimas apsunkina kelią. Tegul tavo žingsniai būna paprasti ir aiškūs, kasdien po vieną. Jei pajausi, kad kai kuriuos dalykus nori pasiaiškinti, kreipkis į transformacijos terapijos terapeutus, galima ir telefonu – irgi veiksminga.

Būk tikras, šio laikotarpio energija paremia kiekvieną, kuris pasirengęs savo gyvenimo knygą imti į savo rankas, su meile išsiaiškinti praeitį ir atvira, mylinčia širdimi susitikti su pačiu savimi ir su pasitikėjimu eiti pirmyn. Tokiems žmonėms šie metai pasidarys lengviausi, kupini didžiausio jaudulio ir grožio. Kas vis dėlto šiam gyvenimui Žemėje ir žmogaus būčiai neatvira širdimi tyliai taria *ne* ir nėra pasirengęs sau ir artimiesiems atleisti skausmin-

gą ir sunkų kelią, tas ir toliau savo sielvartu, neapykanta, apmaudu ir smerkimu kels skausmą. Neigiamos tokio atžagareiviško seno mąstymo, jausmų ir elgesio laikymosi pasekmės šiais transformacijos metais bus jaučiamos stipriau negu anksčiau.

Todėl linkiu tau iš visos širdies atverti savo širdį meilei. Nes mes esame meilės vaikai, esame gimę iš Dievo meilės ir ši meilė niekada negali mūsų apleisti. Kiekvienas iš mūsų ras kelią sugrįžti. Ar tas kelias ateityje taip pat bus skausmingas ar kupinas aplinkkelių, ar lengvas ir švelnus – tavo pasirinkimas. Priimk sprendimą ir įrodyk sau kasdienybėje, kad rimtai žiūri į save ir savo sprendimą naujam gyvenimui.

Tačiau neužmiršk ir paprasto, ir lengvo dalyko savo kelyje: šokio, juoko, mažesnių ir didesnių gyvenimo malonumų, šypsenos, kurią dovanoji sau ir kitiems, apkabinimų, draugiško žodžio ir daugybės sąmoningai išgyventų pertraukėlių tarp visokios veiklos. Kiekvieną dieną dovanok sau malonumų, nuo sąmoningo rytmečio oro įkvėpimo iki vakarinių pasivaikščiojimų, įsisupk patogiai nakčiai, vienas ar su mylimu žmogumi.

Jei norėtum man papasakoti apie pokyčius, kurie tavo gyvenime įvyko perskaičius knygą, mielai lauksiu elektroninio laiško arba atsiliepimų svečių knygoje: www.robert-betz.de

Apie save

Kai kurie žmonės užduoda man klausimą, ar pats dabar esu laimingas žmogus. Mano seminarų arba paskaitų dalyviai dažniausiai to manęs neklausia, nes jie mato ir jaučia. Taip, aš esu labai laimingas. Tačiau taip buvo ne visada.

Būti laimingam nereiškia, kad daugiau nebejauti nemalonių jausmų ir jautiesi kaip septintame danguje. Laimingas žmogus gali būti liūdnas, bet jis nesikankina dėl to, jį gali apnikti baimė ar pyktis, bet jis priims šiuos jausmus ir pavers džiaugsmu.

Didelę savo gyvenimo dalį aš taip pat save smerkiau, žadindamas savyje baimę, gėdą, kaltės jausmą ir menkavertiškumą. Nesutariau su savo silpna ir kenčiančia motina ir ilgą laiką demonstravau esąs moterų gelbėtojas. Smerkiau savo tėvą, kuris iš baimės neatvėrė širdies, todėl negalėjo būti nuoširdus. Tėvo pakaitų ieškojau viršininkuose. Bandžiau sulaukti pripažinimo siekdamas nuopelnų, kol dėl naktimis apimančių panikos priepuolių alpdavau ir buvau priverstas atsisakyti šio kelio. 1994 metais, ištiktas asmeninės krizės, nieko taip karštai netroškau, kaip išeiti iš šio

gyvenimo, automobiliu trenkdamasis į medį. Šiandien dėkoju savo angelams ir palydovams, neleidusiems taip nutikti.

Prieš penkiolika metų neturėjau nė mažiausio supratimo, koks nuostabus kelias manęs laukia. Ėjau žingsnis po žingsnio, pradėjau rūpintis savimi, susitaikiau su savo praeitimi ir pradėjau skaityti pranešimus apie tai, kaip aš suvokiu gyvenimą – pasiklausyti ateidavo tik dešimt trisdešimt žmonių, aš tai dariau, nes man tokia veikla teikė džiaugsmo. Tai buvo ir lig šios dienos yra mano pagrindinis motyvas, kodėl tuo užsiimu. Pirmiausia apdovanoju pats save ir mano širdis dainuoja, kai skaitau paskaitas, vedu seminarus, rašau knygas, įrašau kompaktinius diskus, o ypač kai rengiu žmones savo sukurtos transformacijos terapijos gydytojais ir palydovais. Gyvenimas mane vedė tuo keliu, nes klausiausi širdies balso, ir kiekvieną dieną jam esu dėkingas.

Esu dėkingas visiems savo paskaitų klausytojams, seminarų dalyviams, savo kompaktinių diskų klausytojams, knygų skaitytojams už jų pasitikėjimą įsileisti ir atsiverti. Šiandien su džiaugsmu mokau to, ko noriu mokyti. Ir žinau – manęs laukia gražus kelias, kuriame sutiksiu daug žmonių, gal ir tave, kuris skaitai šią knygą. Taip pat ir tavęs, nesvarbu, kiek tau metų, laukia gražus kelias, jei klausysi širdies balso.

Padėkos žodis

Po daugiau kaip dešimties metų, praleistų dirbant dėstytoju, norėčiau širdingai padėkoti visiems tiems, be kurių šis kelias būtų neatsivėręs. Tai žmonės, kurie suvokė, kad naujo gyvenimo Žemėje labui galime nuveikti daug daugiau bendruomenėje negu pavieniui. Kartu dalyvaujame dideliuose ir palaiminguose pokyčiuose, kurie dabar ryškėja, taikos, džiaugsmo ir meilaus sambūvio tarp mūsų, žmonių, kryptimi.

Pirmiausia dėkoju Corneliai Hempfling ir Annai Ulrich už neįtikėtiną paramą ir meilę, kuria vedinos jos dirbo bendrą darbą, taip pat visiems mūsų biuro Miunchene ir Achene bendradarbiams ir bendradarbėms, kurie yra su mumis. Labai dėkingas terapeutams, lankiusiems mano seminarus, iš kurių daugelis su dideliu atsidavimu ir meile žmonėms mane palaikė. Ypatingą dėkingumą noriu pareikšti Monikai Gschwind, Uwei ir Ritai Martin, taip pat Beatrixei Rehrmann, moteriai ir angelui, už jos meilę, kuria vedina ji tarnauja žmonėms ir mane lydi. Visi jie jau tapo savarankiškais dėstytojais ir seminarų vedėjais.

Iš visos širdies dėkoju seminarų vadovams ir terapeutams, kurie kartu su manimi veda seminarus Lesbo saloje

ir Vokietijoje. Tarp jų: Rene Tomme, Andrea Schirnack, Hanah Iversen, Bruno Brys ir brolis Siegfried iš Botropo.

Dėkoju visiems, kurie platina žinias apie mano darbą, interpretuoja mano knygeles, kopijuoja kompaktinius diskus ir išdalija juos dovanai (tai įsakmiai rekomenduoju), kad daug žmonių galėtų rasti kelią iš normalaus į išties laimingą gyvenimą.

Jaučiu dėkingumą mane parėmusiems iš neregimojo pasaulio, bet užtat labai veiksmingai, angelams ir arkangelams, ypač džiaugsmo angelui ir mano dvasios mokytojams, pirmiausia broliui Philippo ir pranašui Elijui, kuris labai artimas man ir kuriam skiriu šią knygą.

Dėkoju visiems už pavyzdį, už tarnystę, atsidavimą ir džiaugsmą, ką jūs darote ir kas jūs esate. Ir kasdien dėkoju Dievui, padovanojusiam mums svarbiausią dalyką – gyvenimą ir meilę, kuri gyvena kiekvieno žmogaus širdyje, net jei jis ją ir pamiršo, dėkoju Tau, mano Dieve Tėve. Galėtų žmonės prisiminti, kad tu gyveni mumyse, mus maitini, nešioji, įkvepi, myli ir vėl grąžini į kelią pas save. Žinau, kiekvienas iš mūsų ras tave, tik keliai kartais būna trumpesni, kartais ilgesni.

Apie knygą

Kiekvieną rytą pabusti su džiaugsminga šypsena ir įsitikinus: „Gyvenimas yra gražus ir aš gyvenu!“ – neturi būti jokia utopija. Viskas, kas mus daro nelaimingus, palieka mus vos suvokiame, kad turime pasirinkimą: galime jausti lengvumą, užuot jautę sunkumą ir įtampą, galime save realizuoti, užuot prisitaikę ir aukodamiesi.

„Kiekvienas žmogus nesunkiai gali apsispręsti ir rinktis laimingą gyvenimą“, – sako psichologas Robertas Betzas. Ir parodo, kaip kiekvienas gali paimti gyvenimą į savo rankas ir suteikti jam visiškai naują kryptį – dabar! Kas būtent dabar pradės pagaliau susitaikyti su savo praeitimi ir atrasti meilę sau, tas sukurs pagrindą dideliems pokyčiams. Šis kelias, kuriuo žengiant įsiklausoma širdies, (dar) laikomas nenormaliu, bet kaskart vis daugiau žmonių suvokia: laimė ir išsipildęs gyvenimas galimi tik per širdį ir meilę.

Apie autorių

Psichologas Robertas Betzas priklauso prie populiariausių gyvenimo mokytojų ir seminarų vadovų vokiečių kalba kalbančiose šalyse. Jo renginiais kasmet žavisi daugiau kaip 30 000 žmonių. R. Betzo knygos: „Raus aus den alten Schuhen!“ (Atsisakyk seno požiūrio!), „Wahre Liebe lässt frei!“ (Tikra meilė paleidžia į laisvę) ir „So wird der Mann ein Mann!“ (Taip vyras tampa vyru) – vienos geriausių patarimų knygų apie gyvenimą.

Betz, Robert
Be389 Nori būti normalus ar laimingas? : naujai suvokime gyvenimą ir meilę / Robert Betz ; iš vokiečių kalbos vertė Angelė Barkauskienė. – Vilnius : Gimtasis žodis, 2012. – 192 p.
ISBN ISBN 978-9955-16-422-7
Kiekvieną rytą pabusti su džiaugsminga šypsena ir įsitikinus: „Gyvenimas yra gražus ir aš gyvenu!“ – neturi būti jokia utopija. Reikia tik suvokti, kad turime pasirinkimą: galime jausti lengvumą, užuot jautę sunkumą ir įtampą. Galime save realizuoti, užuot prisitaikę ir aukojęsi. Paimti gyvenimą į savo rankas ir suteikti jam visiškai naują kryptį – dabar! Atrasti meilę sau ir sukurti pagrindą dideliems pokyčiams. Laimė ir išsipildęs gyvenimas galimi tik per širdį ir meilę.
UDK 159.94+159.98

Robert Betz
Nori būti normalus ar laimingas?
Naujai suvokime gyvenimą ir meilę

Redaktorė *Zita Kutraitė*
Maketavo *Linas Vaškevičius*
Viršelio dailininkė *Agnė Dautartaitė*

SL 098
Išleido leidykla „Gimtasis žodis“
Teatro g. 5-7, LT-03107 Vilnius
El. p. gimtasiszodis@takas.lt
http://www.gimtasiszodis.lt
Spausdino UAB „Spindulio spaustuvė“
Vakarinis aplinkkelis 24, 48184 Kaunas
www.spindulys.lt

ISBN 978-9955-16-422-7



Vokiečių psichologas ir bestselerių autorius Robert Betz – populiarus gyvenimo mokytojas. Jo seminarų kasmet išklauso daugiau kaip 30 000 žmonių, o knygos verčiamos į užsienio kalbas, leidžiamos dideliais tiražais ir skaitytojų vadinamos geriausiomis patarimų knygomis.

Nori būti normalus ar laimingas?

parašyta paprastai ir suprantamai – kiekvienam vyrui ir kiekvienai moteriai. Galbūt vis dar manai, kad gyvenimas sudėtingas ir kitoks negali būti. Aš tave patikinu: jį lengva suprasti ir lengva pakeisti. Tik mes jį padarome komplikuotą ir save apsunkiname. Jei ir toliau nori priklausyti tiems, kurie rauko kaktą ir abejoja, tebūnie. Tai tavo sprendimas. Bet žinok, kad tokiu elgesiu sau kenki. Kiekvienas ilgisi meilės sau, visiems žmonėms ir gyvenimui. Ir kiekvienas nesunkiai gali apsispręsti ir rinktis naują gyvenimą.

Skaityk šią knygą širdimi ir galva. Knygos gali pakeisti gyvenimo kelią. Skaitydamas žmogus įsitraukia į sakinių energiją ir į tai, kas slypi tarp eilučių. Rašiau su didele meile. Jei atversi širdį, tu ją pajusi ir priimsi. Ji gali padaryti stebuklą tavo gyvenime, jei leisi.

Robert Betz